叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 我在高速公路上遇到的思绪：来自“(thoughts I Met On The Highway Words Of) 000001

2. 我在高速公路上遇到的思绪：来自“(thoughts I Met On The Highway Words Of) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

我在高速公路上遇到的思绪：来自“(Thoughts I Met on the Highway Words of)

[θɔːts]	[aɪ]	[met]	[ɑːn]
Thoughts	**I**	**Met**	**On**
想法	我	梅特	在

我遇到的一些想法

[ðə; ði]	['haɪweɪ]
The	**Highway**
这	公路

高速公路

[wɜːrdz]	[ʌv; əv]	['frendli]	[tʃɪr]
Words	**of**	**Friendly**	**Cheer**
字	的	友好的	欢呼

友好的鼓励话语

[frʌm; frəm]	"	[ðə; ði]	[laɪf]	[bʊks]
From	**"**	**The**	**Life**	**Books**
从	"	这	生活	图书

摘自《人生书籍》

" [baɪ]
" BY
" 经过

“经过

[rælf; reɪf]	['wɔːldəu]	[traɪn]
Ralph	**Waldo**	**Trine**
拉尔夫	沃尔多	三位一体

拉尔夫·沃尔多·特林

[nuː]	[jɔːk]
New	**York**
新的	约克

纽约

[dɔd]	,	[miːd]	&	Company1919
Dodd	**,**	**Mead**	**&**	**Company1919**
多德	,	米德	&	Company1919

多德、米德公司 1919

[baɪ]	[rælf; reɪf]	['wɔːldəu]	[traɪn]
BY	**RALPH**	**WALDO**	**TRINE**
经过	拉尔夫	沃尔多	三位一体

作者：拉尔夫·沃尔多·特林

" [ðə; ði]	[laɪf]	[bʊks]
"	**The**	**Life**	**Books**
"	这	生活	图书

《人生之书》

" [ɪn]	[ðə; ði]	['hɑːloʊ]	[ʌv; əv]	[hɪz; ɪz]	[hænd]
"	**IN**	**THE**	**HOLLOW**	**OF**	**HIS**	**HAND**
"	在	这	空洞的	的	他的	手

“在他手掌的凹陷处

[ðə; ði] [nuː] [əˈlaɪnmənt] [ʌv; əv] [laɪf]

THE	NEW	ALINEMENT	OF	LIFE
这	新的	对齐	的	生活

生命的新方向

[ðə; ði] [lænd] [ʌv; əv] [ˈlɪvɪŋ] [men]

THE	LAND	OF	LIVING	MEN
这	土地	的	活的	男士

活人之地

[wʌt] [ɔːl] [ðə; ði] [ˈwɝːldz] [ə; eɪ] - [ˈsiːkɪŋ]

WHAT	ALL	THE	WORLD'S	A	-	SEEKING
什么	全部	这	世界的	一个	-	寻求

全世界都在寻找什么

[ɪn] [tuːn] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [ˈɪnfɪnət] ;

IN	TUNE	WITH	THE	INFINITE	;
在	调	和	这	无限	;

与无限和谐共处;

[ɔːr] [ˈfʊlnəs] [ʌv; əv] [piːs] , [ˈpaʊər] [ænd; ənd] [ˈplenti]

or	Fullness	of	Peace	,	Power	and	Plenty
或者	饱腹感	的	和平	,	力量	和	很多

或充满和平、力量和富足

[ðə; ði] [ˈhaɪər] [ˈpaʊɝz] [ʌv; əv][maɪnd][ænd; ənd] [ˈspɪrɪt] .

THE	HIGHER	POWERS	OF	MIND	AND	SPIRIT	.
这	更高	权力	的	头脑	和	精神	.

心灵和精神的更高力量。

[ðɪs] [ˈmɪstɪkl] [laɪf] [ʌv; əv]['aʊərz]

THIS	MYSTICAL	LIFE	OF	OURS
这	神秘	生活	的	我们的

我们这神秘的人生

[ə; eɪ] ['vɑːljəm] [ʌv; əv] [siˈlekʃənz] [fɔːr; fər] [iːtʃ] [wiːk] [θruː] [ðə; ði] [jɪr] ,

A	volume	of	selections	for	each	week	through	the	year	,
一个	体积	的	选择	为了	每个	星期	通过	这	年	,

全年每周都有精选内容,

[frʌm; frəm][ðə; ði] [ˈɔθɝz] [kəmˈpliːt] [wɜːrks] .

from	the	Author's	complete	works	.
从	这	作者的	完全的	作品	.

选自作者的全部作品。

[ðə; ði] " [laɪf] " ['buklits]

The	"	Life	"	Booklets
这	"	生活	"	小册子

《生活》小册子

[ɑːn][ðə; ði]['oʊpən] [roʊd]

ON	THE	OPEN	ROAD
在	这	打开	路

在开阔的道路上

[θɔːts] [aɪ] [met] [ɑːn][ðə; ði] ['haɪweɪ]

THOUGHTS	I	MET	ON	THE	HIGHWAY
想法	我	MET	在	这	公路

我在高速公路上遇到的思绪

[ðə; ði] ['wɪnɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] [best]

THE	WINNING	OF	THE	BEST
这	获胜	的	这	最好的

赢得最佳

[ðə; ði] ['gretɪst] [θɪŋ] ['evər] [noʊn]
THE GREATEST THING EVER KNOWN
这 最 事物 曾经 已知

有史以来最伟大的事物

['evri] ['lɪvɪŋ] ['kri:tʃər]
EVERY LIVING CREATURE
每一个 活的 生物

所有生物

['kærəktər] - ['bɪldɪŋ] [θɔ:t] ['paʊər]
CHARACTER - BUILDING THOUGHT POWER
特点 - 建筑 想法 力量

塑造品格的思维力量

[dɔd] , [mi:d] & ['kʌmpəni]
DODD , MEAD & COMPANY
多德 , 蜂蜜酒 & 公司

多德、米德公司

[nu:] [jɔ:k]
NEW YORK
新的 约克

纽约

['kɑ:piraɪt] - [baɪ][rælf; reɪf]['wɔ:ldəu] [traɪn]
COPYRIGHT 1912 BY RALPH WALDO TRINE
版权 - 经过 拉尔夫 沃尔多 三位一体

版权所有 © 1912 拉尔夫·沃尔多·特莱恩

[[ˌpi: 'dʒi:][faɪv]]
[Pg 5]
[页 5]

[第5页]

[θɔ:ts] [ɑ:r; ər]['fɔ:rsɪz] — [laɪk] [bɪldz] [laɪk][ænd; ənd][laɪk] [ə'trækts] [laɪk] .
Thoughts are forces — like builds like and like attracts like .
想法 是 力量 — 喜欢 建造 喜欢 和 喜欢 吸引 喜欢 .

思想也是一种力量——同类相吸，同性相生。

[θɔ:ts] [ʌv; əv] [streŋθ] [bəuθ] [bɪld] [streŋθ] [frʌm; frəm] [wɪ'ðɪn] [ænd; ənd] [ə'trækt] [ˌaɪ 'ti:][frʌm; frəm]
Thoughts of strength both build strength from within and attract it from
想法 的 力量 两个都 建造 力量 从 之内 和 吸引 它 从
[wɪ'ðaʊt] .
without .
没有 .

强大的想法既能增强内在的力量，也能吸引外在的力量。

[θɔ:ts] [ʌv; əv] ['wi:knəs] ['æktʃuəlaɪz] ['wi:knəs] [frʌm; frəm] [wɪ'ðɪn] [ænd; ənd] [ə'trækt] [ˌaɪ 'ti:][frʌm; frəm]
Thoughts of weakness actualize weakness from within and attract it from
想法 的 弱点 实现 弱点 从 之内 和 吸引 它 从
[wɪ'ðaʊt] .
without .
没有 .

软弱的想法会使软弱从内心滋生，并吸引外在的软弱。

['kɜ:rɪdʒ] [bɪ'gets] [streŋθ] , [fɪr] [bɪ'gets] ['wi:knəs] .
Courage begets strength , fear begets weakness .
勇气 产生 力量 , 害怕 产生 弱点 .

勇气带来力量，恐惧带来软弱。

[ænd; ənd][soʊ] ['kɜːrɪdʒ] [bɪ'gets] [sək'ses] , [fɪr] [bɪ'gets] ['feɪljər] .

And	**so**	**courage**	**begets**	**success**	**,**	**fear**	**begets**	**failure**	**.**
和	所以	勇气	产生	成功	,	害怕	产生	失败	.

因此，勇气带来成功，恐惧带来失败。

[[ˌpiː 'dʒiː][sɪks]]

[	**Pg**	**6**	**]**
[	页	6	]

[第6页]

['eni] [wei] [ðə; ði][oʊld][wɜːrld][goʊz]

Any	**way**	**the**	**old**	**world**	**goes**
任何	方式	这	老的	世界	去

无论如何，旧世界就是这样。

['hæpi] [biː; bi][ðə; ði] ['weðər] !

Happy	**be**	**the**	**weather**	**!**
快乐的	是	这	天气	!

天气真好!

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] [red] [θɔːrn] [ɔːr][ðə; ði][roʊz]

With	**the**	**red**	**thorn**	**or**	**the**	**rose**
和	这	红色的	刺	或者	这	玫瑰

带着红刺或玫瑰

['sɪŋɪn] - [ɔːl] [tə'geðər] !

Singin	**'**	**all**	**together**	**!**
唱歌	-	全部	一起	!

大家一起唱歌!

[dəunt][juː; jʊ] [siː] [ðæt] [skaɪ][oʊ] - [bluː] !

Don't	**you**	**see**	**that**	**sky**	**o**	**'**	**blue**	**!**
不	你	看	那	天空	o	-	蓝色的	!

你难道没看到那片蔚蓝的天空吗!

[gʊd] [lɔːrd] ['peɪntɪd] [ˌaɪ 'tiː][fɔːr; fər][juː; jʊ]

Good	**Lord**	**painted**	**it**	**for**	**you**
好的	主	绘	它	为了	你

上帝为你画了这幅画。

[riːp] [ðə; ði] ['deɪziz] [ɪn][ðə; ði] [duː]

Reap	**the**	**daisies**	**in**	**the**	**dew**
收割	这	雏菊	在	这	露

在露水中采摘雏菊

['sɪŋɪn] - [ɔːl] [tə'geðər] !

Singin	**'**	**all**	**together**	**!**
唱歌	-	全部	一起	!

大家一起唱歌!

['sprɪŋtaɪm] [swiːt] , [æn; ən] - ['frɔːsti] [fɔːl]

Springtime	**sweet**	**,**	**an**	**'**	**frosty**	**fall**
春天	甜的	,	一个	-	霜冻	落下

春天甜蜜，秋天寒冷

['hæpi] [biː; bi][ðə; ði] ['weðər] !

Happy	**be**	**the**	**weather**	**!**
快乐的	是	这	天气	!

天气真好!

[ɜːrθ] [hæz; həz] ['gaːdnz] [fɔːr; fər][ˌjuː 'es][ɔːl] ,

Earth	**has**	**gardens**	**for**	**us**	**all**	**,**
地球	有	花园	为了	我们	全部	,

地球上有供我们所有人享用的花园，

['gɔɪn] - [ɑːn] [tə'geðər] .
Goin ' on together .
戈因 - 在 一起 .

一起进行。

[swiːt] [ðə; ði]['leɪbər][ɪn][ðə; ði] [laɪt] ,
Sweet the labor in the light ,
甜的 这 劳动 在 这 光 ,

在阳光下辛勤劳作是甜蜜的，

[tuː; tə][ðə; ði] ['hɑːrvɪsts] [goʊld][ænd; ənd] [waɪt] —
To the harvest's gold and white —
到 这 收获的 金子 和 白色的 —

致丰收的金黄色和白色——

[tɪl] [ðə; ði] ['tɔɪlərz] [seɪ] " [gʊd] [naɪt] ,
Till the toilers say " Good night ,
直到 这 辛勤劳作者 说 " 好的 夜晚 ,

直到劳动者们道"晚安"，

" ['sɪŋɪn] - [ɔːl] [tə'geðər] !
" Singin ' all together !
" 唱歌 - 全部 一起 !

大家一起唱歌！

[[ˌpiː 'dʒiː]['sɛvən]]
[Pg 7]
[页 7]

[第7页]

[ðer; ðər][ɪz][noʊ]['kwɑːləti] [ðæt] [ig'zəːts] [mɔːr] [gʊd] ,
There is no quality that exerts more good ,
那里 是 不 质量 那 施压 更多的 好的 ,

没有哪种品质比它更有益，

[ɪz][ʌv; əv] ['greɪtər] ['sɜːrvɪs] [tuː; tə][ɔːl][mæn'kaɪnd] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] [kɔːrs] [ʌv; əv][ðə; ði]['ɔːrd(ə)neri][laɪf] ,
is of greater service to all mankind during the course of the ordinary life ,
是 的 更大的 服务 到 全部 人类 期间 这 课程 的 这 普通的 生活 ,

在日常生活中，它对全人类具有更大的服务价值。

[ðæn; ðən][ðə; ði][maɪnd][ænd; ənd][ðə; ði] [hɑːrt] [ðæt] [goʊz] [aʊt][ɪn][æn; ən][ɔːl] - [ɪm'breɪsɪŋ] [lʌv] [fɔːr; fər]
than the mind and the heart that goes out in an all - embracing love for
比 这 头脑 和 这 心 那 去 出去 在 一个 全部 - 拥抱 爱 为了
[ɔːl] ,
all ,
全部 ,

比起那颗充满对所有人无条件的爱的心灵和思想，

[ðæt] [ɪz][ðə; ði]['dʒenəreɪtər][ænd; ənd][ðə; ði]['sɜːrkjəˌletər][ʌv; əv][ə; eɪ]['dʒenjuɪn] , ['hɑːrti] ,
that is the generator and the circulator of a genuine , hearty ,
那 是 这 发电机 和 这 循环器 的 一个 真的 , 爽朗 ,

那是真正、充满活力的活力的源泉和循环器。

['hoʊlsəm] ['sɪmpəθi] [ænd; ənd] ['kɜːrɪdʒ] [ænd; ənd] [gʊd] [tʃɪr] ,
wholesome sympathy and courage and good cheer ,
健康 同情 和 勇气 和 好的 欢呼 ,

真挚的同情、勇气和乐观精神

[ðæt] [ɪz][nɑːt] [dɪ'stɜːrbd] [ɔːr][ˌʌp'set][baɪ][ðə; ði] ['pæsɪŋ] [ə'kɜːrəns] ['lɪt(ə)l][ɔːr] [greɪt] ,
that is not disturbed or upset by the passing occurrence little or great ,
那 是 不是 不安 或者 沮丧的 经过 这 通过 发生 小的 或者 伟大的 ,

不会因过往的小事或大事而感到不安或困扰。

[bʌt; bət] [ðæt] [ɪz] [sə'ri:n] , ['træŋkwɪl] , [ænd; ənd] ['kɔŋkərɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði][end] , [ðæt] [ɪz] ['lʊkɪŋ] [fɔ:r; fər]

but	that	is	serene	,	tranquil	,	and	conquering	to	the	end	,	that	is	looking	for
但	那	是	安详	,	宁静	,	和	征服	到	这	结尾	,	那	是	寻找	为了

[ðə; ði][best] ,

the	best	,
这	最好的	,

但那是一种宁静、平和、直至胜利的境界，那是追求至善。

[ðæt] [ɪz] ['faɪndɪŋ] [ðə; ði] [best] , [ænd; ənd] [ðæt] [ɪz] [ɪn'spaɪərɪŋ] [ðə; ði] [best] [ɪn] [ɔ:l] .

that	is	finding	the	best	,	and	that	is	inspiring	the	best	in	all	.
那	是	寻找	这	最好的	,	和	那	是	鼓舞人心	这	最好的	在	全部	.

这就是发现最好的，也是激发每个人最好的一面。

[ðer; ðər] [ɪz] [mɔ:r'oʊvər] ,

There	is	moreover	,
那里	是	而且	,

此外，还有.....

[noʊ] ['kwɑ:ləti] [ðæt] [wen] ['dʒenjuɪn] [brɪŋz] [sʌtʃ] [rɪtʃ] [rɪ'tɜ:rn] [tu:; tə][ɪts] [pə'zesər] [baɪ] ['vɜ:rtʃu:] [ʌv; əv]

no	quality	that	when	genuine	brings	such	rich	returns	to	its	possessor	by	virtue	of
不	质量	那	什么时候	真的	带来	这样的	富有的	返回	到	它是	拥有者	经过	美德	的

[ðə; ði] [θɔ:ts] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['fi:lɪŋz] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:] [in'spaiəz] [ænd; ənd] [kɔ:lz] [fɔ:rθ] [frʌm; frəm] ['ʌðər]

the	thoughts	and	the	feelings	that	it	inspires	and	calls	forth	from	others
这	想法	和	这	情怀	那	它	鼓舞人心	和	呼叫	前进	从	其他的

[ænd; ənd] [ðæt] [kʌm] [bæk] ['leɪdn] [wɪð; wɪθ] [ðer; ðər] ['pi:sf(ə)l] ,

and	that	come	back	laden	with	their	peaceful	,
和	那	来	后退	满载	和	他们的	和平	,

没有任何一种品质，当它真正存在时，能因其激发和唤起他人的思想和情感，并使他们带着平和的心情回馈给拥有者，从而带来如此丰富的回报。

['stɪmjuleɪtɪŋ] , ['helθf(ə)l] ['influənsiz] [fɔ:r; fər][ju:; jʊ] .

stimulating	,	healthful	influences	for	you	.
刺激性的	,	健康的	影响	为了	你	.

对你有益的、有益身心的影响。

[[ˌpi: 'dʒi:][eɪt]]

[	Pg	8	]
[	页	8	]

[第 8 页]

[aʊt] [ʌv; əv][ðə; ði] [naɪt] [ðæt] ['kʌvərz] [ˌem 'i:] ,

Out	of	the	night	that	covers	me	,
出去	的	这	夜晚	那	封面	我	,

从笼罩着我的黑夜中，

[blæk] [æz; əz][ðə; ði][pɪt][frʌm; frəm][poʊl][tu:; tə][poʊl] ,

Black	as	the	Pit	from	pole	to	pole	,
黑色的	作为	这	坑	从	极	到	极	,

黑得像深渊一样，从南极到南极都是如此。

[aɪ] [θæŋk] [wət'evər] [gɔdz] [meɪ] [bi:; bi]

I	thank	whatever	gods	may	be
我	感谢	任何	神	可能	是

我感谢所有神明。

[fɔ:r; fər][maɪ] [ʌn'kɑ:ŋkərəb(ə)l] [soʊl] .

For	my	unconquerable	soul	.
为了	我的	不可征服的	灵魂	.

为了我那不屈不挠的灵魂。

[ɪn][ðə; ði] [fel] [klʌtʃ] [ʌv; əv] ['sɜːrkəmstæns]
In the fell clutch of circumstance
在 这 跌倒 离合器 的 环境

在环境的残酷掌控下

[aɪ][hæv; həv][nɑːt] [wɪnst] [nɔːr][kraɪd][ə'laʊd] .
I have not winced nor cried aloud .
我 有 不是 畏缩 也不 哭 大声 .

我没有畏缩，也没有放声大哭。

['ʌndər][ðə; ði] ['blʌdʒənɪŋ] [ʌv; əv] [tʃæns]
Under the bludgeoning of chance
在下面 这 钝击 的 机会

在机遇的重击下

[maɪ] [hed] [ɪz] ['blʌdi] , [bʌt; bət] [ˌʌn'baʊd] .
My head is bloody , but unbowed .
我的 头 是 血腥 , 但 不屈不挠 .

我头破血流，但绝不低头。

[bɪ'jɑːnd] [ðɪs] [pleɪs] [ʌv; əv] [ræθ] [ænd; ənd] [terz]
Beyond this place of wrath and tears
超过 这 地方 的 愤怒 和 眼泪

超越这充满愤怒和泪水的地方

[luːmz] [bʌt; bət][ðə; ði] ['hɔːrər] [ʌv; əv][ðə; ði] [ʃeɪd] ,
Looms but the horror of the shade ,
织布机 但 这 恐怖 的 这 阴影 ,

阴影的恐怖笼罩着一切，

[ænd; ənd] [jet] [ðə; ði] ['menəs] [ʌv; əv][ðə; ði] ['jɪrz]
And yet the menace of the years
和 然而 这 威胁 的 这 年

然而，岁月的威胁依然存在。

[faindz][ænd; ənd][ʃæl; ʃəl][faɪnd][ˌem 'iː] , [ˌʌnə'freɪd] .
Finds and shall find me , unafraid .
发现 和 将 寻找 我 , 无所畏惧 .

祂会找到我，也必将找到我，我无所畏惧。

[ˌaɪ 'tiː] ['mætərz] [nɑːt] [haʊ] [streɪt] [ðə; ði] [geɪt]
It matters not how strait the gate
它 事情 不是 如何 海峡 这 门

大门有多直都无关紧要。

[haʊ] [tʃɑːrdʒd] [wɪð; wɪθ] ['pʌnɪʃmənt] [ðə; ði][skroʊl] ,
How charged with punishment the scroll ,
如何 带电 和 惩罚 这 滚动 ,

卷轴上充满了惩罚的字样，

[aɪ][ˌeɪ 'em][ðə; ði]['mæstər][ʌv; əv][maɪ] [feɪt] ;
I am the master of my fate ;
我 是 这 掌握 的 我的 命运 ;

我掌握着自己的命运；

[aɪ][ˌeɪ 'em][ðə; ði] ['kæptɪn] [ʌv; əv][maɪ][soʊl] .
I am the captain of my soul .
我 是 这 队长 的 我的 灵魂 .

我是我灵魂的船长。

['wɪljəm] ['ɜːrnɪst] ['henli]
William Earnest Henley
威廉 认真 亨利

威廉·厄内斯特·亨利

[[ˌpiː ˈdʒiː][naɪn]]
[Pg 9]
[页 9]

[第9页]

[θɔːt] [ɪz][ðə; ði] [greɪt] ['bɪldər] [ɪn]['hjuːmən][laɪf] : [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] [dɪ'tɜːrmɪnɪŋ] ['fæktər] .
Thought is the great builder in human life : it is the determining factor .
想法 是 这 伟大的 建筑商 在 人类 生活 : 它 是 这 确定 因素 .

思想是人类生活中的伟大缔造者，它是决定性因素。

[kən'tɪnjuəli] [θɪŋk] [θɔːts] [ðæt] [ɑːr; ər] [gʊd] , [ænd; ənd][jʊr; jər][laɪf] [wɪl] [ʃoʊ] [fɔːrθ] [ɪn] ['gʊdnəs]
Continually think thoughts that are good , and your life will show forth in goodness
持续 思考 想法 那 是 好的 , 和 你的 生活 将要 展示 前进 在 善良
,
,
,

不断想一些美好的事情，你的生活就会展现出美好。

[ænd; ənd][jʊr; jər]['bɑːdi][ɪn] [helθ] [ænd; ənd] ['bjuːti] .
and your body in health and beauty .
和 你的 身体 在 健康 和 美丽 .

拥有健康美丽的身体。

[kən'tɪnjuəli] [θɪŋk] ['iːv(ə)l] [θɔːts] , [ænd; ənd][jʊr; jər][laɪf] [wɪl] [ʃoʊ] [fɔːrθ] [ɪn]['iːv(ə)l] ,
Continually think evil thoughts , and your life will show forth in evil ,
持续 思考 邪恶的 想法 , 和 你的 生活 将要 展示 前进 在 邪恶的 ,

如果你不断想着邪恶的事情，你的生活就会充满邪恶。

[ænd; ənd][jʊr; jər]['bɑːdi][ɪn] ['wiːknəs] [ænd; ənd] [ri'pʌlsivnis] .
and your body in weakness and repulsiveness .
和 你的 身体 在 弱点 和 令人厌恶 .

你的身体虚弱不堪，面目全非。

[θɪŋk] [θɔːts] [ʌv; əv] [lʌv] , [ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [lʌv] [ænd; ənd] [wɪl] [biː; bi] [lʌvd] .
Think thoughts of love , and you will love and will be loved .
思考 想法 的 爱 , 和 你 将要 爱 和 将要 是 喜爱 .

心中想着爱，你就会去爱，也会被爱。

[θɪŋk] [θɔːts] [ʌv; əv]['heɪtrɪd] , [ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [heɪt] [ænd; ənd] [wɪl] [biː; bi] [heitid] .
Think thoughts of hatred , and you will hate and will be hated .
思考 想法 的 仇恨 , 和 你 将要 恨 和 将要 是 憎恨 .

心中充满仇恨，你就会恨别人，也会被别人恨。

[iːtʃ] ['fɑːloʊz] [ɪts][kaɪnd] .
Each follows its kind .
每个 跟随 它是 种类 .

它们各自遵循其自身规律。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 10]
[页 -]

[第10页]

['evri] [deɪ] [ɪz][ə; eɪ] [freʃ] [bɪ'gɪnɪŋ] ,
Every day is a fresh beginning ,
每一个 天 是 一个 新鲜的 开始 ,

每一天都是新的开始，

['evri] ['mɔːrnɪŋ] [ɪz][ðə; ði][wɜːrld] [meɪd] [nuː] ;
Every morning is the world made new ;
每一个 早晨 是 这 世界 制成 新的 ;

每天早晨，世界都焕然一新；

[juː; jʊ] [huː] [ɑːr; ər] ['wɪri] [ʌv; əv] ['sɑːroʊ] [ænd; ənd] ['sɪnɪŋ] ,

You	who	are	weary	of	sorrow	and	sinning	,
你	WHO	是	厌倦	的	悲哀	和	犯罪	,

你们这些饱受悲伤和罪恶折磨的人啊，

[hɪr] [ɪz][ə; eɪ] ['bjuːtɪf(ə)l] [hoʊp][fɔːr; fər][juː; jʊ] ,

Here	is	a	beautiful	hope	for	you	,
这里	是	一个	美丽的	希望	为了	你	,

这里有一个美好的希望送给你，

[ə; eɪ][hoʊp][fɔːr; fər][ˌem 'iː][ænd; ənd][ə; eɪ][hoʊp][fɔːr; fər][juː; jʊ] .

A	hope	for	me	and	a	hope	for	you	.
一个	希望	为了	我	和	一个	希望	为了	你	.

这是我和你的希望。

[ɔːl][ðə; ði][pæst] [θɪŋz] [ɑːr; ər][pæst][ænd; ənd]['oʊvər] ,

All	the	past	things	are	past	and	over	,
全部	这	过去的	事物	是	过去的	和	超过	,

过去的一切都已过去，结束了。

[ðə; ði]['tæsks][ɑːr; ər] [dʌn] , [ænd; ənd][ðə; ði] [terz] [ɑːr; ər] [ʃed] .

The	tasks	are	done	,	and	the	tears	are	shed	.
这	任务	是	完毕	,	和	这	眼泪	是	棚	.

任务完成了，眼泪也流完了。

['jɛstɚˌdeɪz, 'jɛstɚdiːz] ['erərz] [let] ['jestərdeɪ] ['kʌvər] ;

Yesterday's	errors	let	yesterday	cover	;
昨天的	错误	让	昨天	覆盖	;

昨天的错误让昨天的一切都掩盖过去了;

['jɛstɚˌdeɪz, 'jɛstɚdiːz] ['wuːndz] , [wɪtʃ] [smɑːtid] [ænd; ənd][bled] ,

Yesterday's	wounds	,	which	smarted	and	bled	,
昨天的	伤口	,	哪个	聪明	和	出血	,

昨天那些又痛又血的伤口，

[ɑːr; ər] [hiːld] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['hiːlɪŋ] [wɪtʃ] [naɪt] [hæz; həz] [ʃed] .

Are	healed	with	the	healing	which	night	has	shed	.
是	已治愈	和	这	康复	哪个	夜晚	有	棚	.

因着黑夜所赐的医治，你们得以痊愈。

['evri] [deɪ] [ɪz][ə; eɪ] [freʃ] [bɪ'gɪnɪŋ] ,

Every	day	is	a	fresh	beginning	,
每一个	天	是	一个	新鲜的	开始	,

每一天都是新的开始，

['lɪs(ə)n] , [maɪ][soʊl] , [tuː; tə][ðə; ði][glæd] [rɪ'freɪn] ,

Listen	,	my	soul	,	to	the	glad	refrain	,
听	,	我的	灵魂	,	到	这	高兴的	避免	,

我的灵魂啊，请聆听这欢快的旋律，

[ænd; ənd] , [spaɪt] [ʌv; əv][oʊld] ['sɑːroʊ] [ænd; ənd]['oʊldər] ['sɪnɪŋ] ,

And	,	spite	of	old	sorrow	and	older	sinning	,
和	,	尽管如此	的	老的	悲哀	和	老	犯罪	,

尽管过去充满悲伤和罪孽，

[ænd; ənd] ['pʌzlz] ['fɔrˌkæstɪd] , [ænd; ənd]['pɑːsəb(ə)l][peɪn] ,

And	puzzles	forecasted	,	and	possible	pain	,
和	谜题	预测	,	和	可能的	疼痛	,

预测的谜题，以及可能的痛苦

[teɪk] [hɑːrt] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [deɪ] [ænd; ənd] [bɪ'gɪn] [ə'gen] .

Take	heart	with	the	day	and	begin	again	.
拿	心	和	这	天	和	开始	再次	.

振作起来，重新开始。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 11]
[页 -]

[第11页]

[iːtʃ] ['mɔːrnɪŋ] [ɪz][ə; eɪ] [freʃ] [bɪ'gɪnɪŋ] .
Each morning is a fresh beginning .
每个 早晨 是 一个 新鲜的 开始 .

每天早晨都是新的开始。

[wiː; wi][ɑːr; ər] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər] , [dʒʌst] [bɪ'gɪnɪŋ] [laɪf] .
We are , as it were , just beginning life .
我们 是 , 作为 它 是 , 只是 开始 生活 .

我们仿佛才刚刚开始人生。

[wiː; wi][hæv; həv][ˌaɪ 'tiː][ɪn'taɪərli][ɪn]['aʊər; ɑːr][oʊn][hændz] .
We have it entirely in our own hands .
我们 有 它 完全 在 我们的 自己的 双手 .

一切都掌握在我们自己手中。

[ænd; ənd] [wen] [ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [wɪð; wɪθ][ɪts] [freʃ] [bɪ'gɪnɪŋ] [kʌmz] , [ɔːl] ['jestədiz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]
And when the morning with its fresh beginning comes , all yesterdays should be
和 什么时候 这 早晨 和 它是 新鲜的 开始 来 , 全部 昨天 应该 是
['jestədiz] ,
yesterdays ,
昨天 ,

当清晨带着崭新的开始到来，所有的昨天都将成为昨天。

[wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] [wiː; wi][hæv; həv] ['nʌθɪŋ] [tuː; tə][duː] .
with which we have nothing to do .
和 哪个 我们 有 没有什么 到 做 .

这与我们无关。

[sə'fɪʃ(ə)nt] [ɪz][ˌaɪ 'tiː][tuː; tə] [noʊ] [ðæt] [ðə; ði] [wei] [wiː; wi] [lɪvd] ['aʊər; ɑːr] ['jestərdeɪ] [hæz; həz]
Sufficient is it to know that the way we lived our yesterday has
充足的 是 它 到 知道 那 这 方式 我们 居住地 我们的 昨天 有
[dɪ'tɜːrmɪnd] [fɔːr; fər][ˌjuː 'es]['aʊər; ɑːr] [tə'deɪ] .
determined for us our today .
决定 为了 我们 我们的 今天 .

我们只需知道，我们昨天的生活方式决定了我们今天的生活方式。

[ænd; ənd] , [ə'gen] , [wen] [ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [wɪð; wɪθ][ɪts] [freʃ] [bɪ'gɪnɪŋ] [kʌmz] , [ɔːl]
And , again , when the morning with its fresh beginning comes , all
和 , 再次 , 什么时候 这 早晨 和 它是 新鲜的 开始 来 , 全部
[tə'mɑːˌroʊz, tuː'mɑːˌroʊz][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][tə'mɑːˌroʊz, tuː'mɑːˌroʊz] ,
tomorrows should be tomorrows ,
明天 应该 是 明天 ,

而且，当清晨带着崭新的开始到来时，所有的明天都应该是明天。

[wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] [wiː; wi][hæv; həv] ['nʌθɪŋ] [tuː; tə][duː] .
with which we have nothing to do .
和 哪个 我们 有 没有什么 到 做 .

这与我们无关。

[sə'fɪʃ(ə)nt] [tuː; tə] [noʊ] [ðæt] [ðə; ði] [wei] [wiː; wi][lɪv; laɪv]['aʊər; ɑːr] [tə'deɪ] [di'tɜːminz] ['aʊər; ɑːr]
Sufficient to know that the way we live our today determines our
充足的 到 知道 那 这 方式 我们 居住 我们的 今天 决定 我们的
[tə'mɑːroʊ] .
tomorrow .
明天 .

我们只需明白，我们今天的生活方式决定了我们的明天。

['sɪmpli] [ðə; ði][fɜːrst]['aʊər][ʌv; əv] [ðɪs] [nuː] [deɪ] , [wɪð; wɪθ][ɔːl][ɪts] ['rɪtʃnəs] [ænd; ənd]['glɔːri] ,

Simply	**the**	**first**	**hour**	**of**	**this**	**new**	**day**	**,**	**with**	**all**	**its**	**richness**	**and**	**glory**	**,**
简单地	这	第一的	小时	的	这	新的	天	,	和	全部	它是	丰富	和	荣耀	,

仅仅是这崭新一天的第一个小时，充满了它的丰富和辉煌。

[wɪð; wɪθ][ɔːl][ɪts] [sə'blaɪm] [ænd; ənd] [ɪ'tɜːrnəti] - [dɪ'tɜːrmɪnɪŋ] [ˌpɔsə'bilitiz] , [ænd; ənd] [iːtʃ] [sək'siːdɪŋ]

with	**all**	**its**	**sublime**	**and**	**eternity**	**-**	**determining**	**possibilities**	**,**	**and**	**each**	**succeeding**
和	全部	它是	升华	和	永恒	-	确定	可能性	,	和	每个	成功

['aʊər][æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [kʌmz] ,

hour	**as**	**it**	**comes**	**,**
小时	作为	它	来	,

带着它所有崇高而决定永恒的可能性，以及随之而来的每一个小时，

[bʌt; bət][nɑːt] [bɪ'fɔːr] [ˌaɪ 'tiː] [kʌmz] — [ðɪs] [ɪz][ðə; ði]['siːkrət][ʌv; əv] ['kærəktər] ['bɪldɪŋ] .

but	**not**	**before**	**it**	**comes**	**—**	**this**	**is**	**the**	**secret**	**of**	**character**	**building**	**.**
但	不是	前	它	来	—	这	是	这	秘密	的	特点	建筑	.

但在此之前，它终会到来——这就是性格塑造的秘诀。

[ðɪs] ['sɪmp(ə)l] ['meθəd] [wɪl] [brɪŋ] ['eni] [wʌn][tuː; tə][ðə; ði][ˌriːələ'zeɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst][laɪf]

This	**simple**	**method**	**will**	**bring**	**any**	**one**	**to**	**the**	**realization**	**of**	**the**	**highest**	**life**
这	简单的	方法	将要	带来	任何	一	到	这	实现	的	这	最高	生活

[ðæt] [kæn; kən][biː; bi]['iːv(ə)n] [kən'siːvd] [ʌv; əv] ,

that	**can**	**be**	**even**	**conceived**	**of**	**,**
那	能	是	甚至	构思	的	,

这种简单的方法将使任何人领悟到人们所能想象的最高境界的生活。

[ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz] ['nʌθɪŋ] [ɪn] [ðɪs] [kə'nekʃ(ə)n] [ðæt] [kæn; kən][biː; bi] [kən'siːvd] [ʌv; əv] [ðæt] ['kænɑːt]

and	**there**	**is**	**nothing**	**in**	**this**	**connection**	**that**	**can**	**be**	**conceived**	**of**	**that**	**cannot**
和	那里	是	没有什么	在	这	联系	那	能	是	构思	的	那	不能

[biː; bi]['riːəlaɪzd] ['sʌmhaʊ] ,

be	**realized**	**somehow**	**,**
是	已实现	不知何故	,

在这方面，没有什么事情是无法以某种方式实现的。

['sʌm(h)wen] , ['sʌmwer] .

somewhen	**,**	**somewhere**	**.**
某个时候	,	某处	.

某个时间，某个地方。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**12**	**]**
[	页	-	]

[第12页]

[ðə; ði]['poʊəm] [hæŋz] [ɑːn][ðə; ði] ['beri] - [bʊʃ]

The	**poem**	**hangs**	**on**	**the**	**berry**	**-**	**bush**
这	诗	悬挂	在	这	浆果	-	衬套

这首诗挂在浆果丛上。

[wen] [kʌmz] [ðə; ði]['poʊəts] [aɪ] ,

When	**comes**	**the**	**poet's**	**eye**	**,**
什么时候	来	这	诗人的	眼睛	,

当诗人的目光到来时，

[ænd; ənd][ðə; ði] [hoʊl] [striːt] [ɪz][ə; eɪ] [ˌmæskə'reɪd]

And	**the**	**whole**	**street**	**is**	**a**	**masquerade**
和	这	所有的	街道	是	一个	化装舞会

整条街就像一场化装舞会。

[wen] ['ʃeɪkspɪr] ['paːsiz][baɪ] .

When	**Shakespeare**	**passes**	**by**	**.**
什么时候	莎士比亚	通过	经过	.

当莎士比亚路过时。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 13]
[页 -]

[第13页]

[ðɪs] [seɪm] ['ʃeɪkspɪr] , [huːz] [mɪr] ['pæsɪŋ] ['kɔːzɪz] [ɔːl] [ðɪs] [kə'moʊʃ(ə)n] ,
This same Shakespeare , whose mere passing causes all this commotion ,
这 相同的 莎士比亚 , 谁 仅仅 通过 原因 全部 这 骚动 ,

这位莎士比亚，他的离世竟引起了如此大的轰动。

[ɪz][ðə; ði][wʌn] [huː] [pʊt]['ɪntuː][ðə; ði] [maʊθ] [ʌv; əv][wʌn][ʌv; əv][hɪz; ɪz] [kriː'eɪʃənz] [ðə; ði][wɜːrdz] :
is the one who put into the mouth of one of his creations the words :
是 这 一 WHO 放 进入 这 嘴 的 一 的 他的 作品 这 字 :

是他将以下话语放入他所创造的生物口中：

" [ðə; ði] [fɔːlt] , [dɪr] ['bruːtəs] , [ɪz][nɑːt][ɪn]['aʊər; ɑːr][stɑːrz] , [bʌt; bət][ɪn] [ɑːr'selvz] , [ðæt] [wiː; wi][ɑːr; ər]
" The fault , dear Brutus , is not in our stars , but in ourselves , that we are
" 这 过错 , 亲爱的 布鲁图斯 , 是 不是 在 我们的 明星 , 但 在 我们自己 , 那 我们 是
['ʌndɚlɪŋz] .
underlings .
下属 .

“亲爱的布鲁图斯，错不在星辰，而在于我们自己，在于我们甘愿做下属。”

" [ænd; ənd] [ə'gen] [hiː; hi] [geɪv] [juː 'es][ə; eɪ] [greɪt] [truːθ] [wen] [hiː; hi] [sed] :
" And again he gave us a great truth when he said :
" 和 再次 他 给予 我们 一个 伟大的 真相 什么时候 他 说 :

“他又一次告诉我们一个伟大的真理，他说：

" ['aʊər; ɑːr] [dauts] [ɑːr; ər] ['treɪtəz] ,
" Our doubts are traitors ,
" 我们的 疑虑 是 叛徒 ,

“我们的怀疑是叛徒，

[ænd; ənd] [meɪk] [ˌjuː 'es] [luːz] [ðə; ði] [gʊd] [wiː; wi][ɔːft] [maɪt] [wɪn]
And make us lose the good we oft might win
和 制作 我们 失去 这 好的 我们 经常 可能 赢

并让我们失去我们常常可能赢得的好处

[baɪ] [fiərɪŋ] [tuː; tə] [ə'tempt] .
By fearing to attempt .
经过 害怕 到 试图 .

因为害怕尝试。

" [ðer; ðər][ɪz]['prɑːbəbli][noʊ]['eɪdʒənt][ðæt] [brɪŋz] [ˌjuː 'es] [mɔːr] [ˌʌndɪ'zaɪərəb(ə)l][kən'dɪʃ(ə)nz][ðæn; ðən]
" There is probably no agent that brings us more undesirable conditions than
" 那里 是 大概 不 代理人 那 带来 我们 更多的 不理想的 状况 比
[fɪr] .
fear .
害怕 .

“恐怕没有比恐惧更能给我们带来不良后果的因素了。”

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][lɪv; laɪv][ɪn] [fɪr] [ʌv; əv] ['nʌθɪŋ] , [nɔːr] [wɪl] [wiː; wi] [wen] [wiː; wi] [kʌm] ['fʊli] [tuː; tə] [noʊ]
We should live in fear of nothing , nor will we when we come fully to know
我们 应该 居住 在 害怕 的 没有什么 , 也不 将要 我们 什么时候 我们 来 完全 到 知道
[ɑːr'selvz] .
ourselves .
我们自己 .

我们不应该生活在恐惧之中，当我们真正了解自己之后，我们也就不会再恐惧了。

[æn; ən][oʊld] [frentʃ] ['prɑːvɜːrb] [rʌnz] :
An old French proverb runs :
一个 老的 法语 谚语 跑步 :

法国有一句古老的谚语说：

" [sʌm; səm][ʌv; əv][jʊr; jər] [griːfs] [juː; jʊ][hæv; həv] [kjʊr] ,

"	Some	of	your	griefs	you	have	cured	,
"	一些	的	你的	悲伤	你	有	治愈	,

你已经治愈了你的一些悲伤，

[ænd; ənd][ðə; ði] ['ʃɑːrpəst] [juː; jʊ] [stɪl] [hæv; həv] [sə'vaivd] ;

And	the	sharpest	you	still	have	survived	;
和	这	最锋利	你	仍然	有	幸存下来	;

而你，最敏锐的人，依然幸存了下来；

[bʌt; bət] [wʌt] ['tɔːments] [ʌv; əv][peɪn][juː; jʊ] [ɪn'dʊrd]

But	what	torments	of	pain	you	endured
但	什么	折磨	的	疼痛	你	忍受

但你所遭受的痛苦折磨是何等可怕!

[frʌm; frəm]['iːvəlz] [ðæt] ['nevər] [ə'raɪvd] .

From	evils	that	never	arrived	.
从	罪恶	那	绝不	到达的	.

来自从未到来的邪恶。

" [fɪr] [ænd; ənd] [læk] [ʌv; əv] [feɪθ] [goʊ][hænd][ɪn][hænd] .

"	Fear	and	lack	of	faith	go	hand	in	hand	.
"	害怕	和	缺少	的	信仰	去	手	在	手	.

恐惧和缺乏信仰往往如影随形。

[ðə; ði][wʌn][ɪz][bɔːrn][ʌv; əv][ðə; ði] ['ʌðər] .

The	one	is	born	of	the	other	.
这	一	是	出生	的	这	其他	.

两者互为因果。

[tel] [ˌem 'iː] [haʊ] [mʌtʃ] [wʌn][ɪz]['gɪv(ə)n][tuː; tə] [fɪr] ,

Tell	me	how	much	one	is	given	to	fear	,
告诉	我	如何	很多	一	是	给定	到	害怕	,

告诉我一个人究竟有多容易感到恐惧，

[ænd; ənd][aɪ] [wɪl] [tel] [juː; jʊ] [haʊ] [mʌtʃ] [hiː; hi] [læks] [ɪn] [feɪθ] .

and	I	will	tell	you	how	much	he	lacks	in	faith	.
和	我	将要	告诉	你	如何	很多	他	缺乏	在	信仰	.

我会告诉你他有多么缺乏信仰。

[fɪr] [ɪz][ə; eɪ][moʊst] [ɪk'spensɪv] [gest] [tuː; tə] [ˌentər'teɪn] , [ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] ['wɜːri] [ɪz] :

Fear	is	a	most	expensive	guest	to	entertain	,	the	same	as	worry	is	:
害怕	是	一个	最多	昂贵的	客人	到	招待	,	这	相同的	作为	担心	是	:

恐惧和担忧一样，都是最难招待的客人：

[soʊ] [ɪk'spensɪv] [ɑːr; ər] [ðeɪ] [ðæt] [noʊ][wʌn][kæn; kən] [ə'fɔːrd] [tuː; tə] [ˌentər'teɪn] [ðem; ðəm] .

so	expensive	are	they	that	no	one	can	afford	to	entertain	them	.
所以	昂贵的	是	他们	那	不	一	能	买得起	到	招待	他们	.

它们价格昂贵，无人能够负担得起招待它们的费用。

[wiː; wi][ɪn'vaɪt] [wʌt] [wiː; wi] [fɪr] , [ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] , [baɪ][ə; eɪ] ['dɪfrənt] ['ætɪtuːd] [ʌv; əv][maɪnd] ,

We	invite	what	we	fear	,	the	same	as	,	by	a	different	attitude	of	mind	,
我们	邀请	什么	我们	害怕	,	这	相同的	作为	,	经过	一个	不同的	态度	的	头脑	,

我们以不同的心态招致恐惧，结果也一样。

[wiː; wi][ɪn'vaɪt][ænd; ənd] [ə'trækt] [ðə; ði] ['influənsiz] [ænd; ənd][kən'dɪʃ(ə)nz][wiː; wi][dɪ'zaɪər] .

we	invite	and	attract	the	influences	and	conditions	we	desire	.
我们	邀请	和	吸引	这	影响	和	状况	我们	欲望	.

我们吸引并促成我们想要的那些影响和条件。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	14	]
[	页	-	]

[tuː; tə] [rɪ'meɪn] [ɪn] ['neɪtʃər] ['ɔːlweɪz] [swiːt] [ænd; ənd]['sɪmp(ə)l][ænd; ənd]['hʌmb(ə)l] , [ænd; ənd] ['ðerfɔːr]
To **remain** **in** **nature** **always** **sweet** **and** **simple** **and** **humble** **,** **and** **therefore**
到 保持 在 自然 总是 甜的 和 简单的 和 谦逊的 , 和 所以
[strɔːŋ] .
strong **.**
强的 .

保持自然本性，永远甜美、纯朴、谦逊，因而强大。

" [wət'evər] [ðə; ði] ['weðər] [meɪ] [biː; bi] , " [sez] [hiː; hi] ,
" **Whatever** **the** **weather** **may** **be** **,** **"** **says** **he** **,**
" 任何 这 天气 可能 是 , " 说道 他 ,

"无论天气如何，"他说，

" [wət'evər] [ðə; ði] ['weðər] [meɪ] [biː; bi] ,
" **Whatever** **the** **weather** **may** **be** **,**
" 任何 这 天气 可能 是 ,

无论天气如何，

[its] [ðə; ði] ['sɔŋz] [jiː; ji] [sɪŋ] , [æn; ən] - [ðə; ði] [smaɪlz] [jiː; ji] [wer] ,
It's **the** **songs** **ye** **sing** **,** **an** **'** **the** **smiles** **ye** **wear** **,**
它是 这 歌曲 是的 唱歌 , 一个 - 这 微笑 是的 穿 ,

是你唱的歌，是你脸上的笑容。

[ðæts] [ə; eɪ] - ['mækɪn] - [ðə; ði] [sʌn] [ʃaɪn] ['evriwer] .
That's **a** **-** **makin** **'** **the** **sun** **shine** **everywhere** **.**
那就是 一个 - 制造 - 这 太阳 闪耀 到处 .

这就如同让阳光普照大地。

" [dʒeɪmz]['wɪtkəm, 'hwɪtkəm] ['raɪli]
" **James** **Whitcomb** **Riley**
" 詹姆斯 惠特科姆 莱利

詹姆斯·惠特科姆·莱利

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **15** **]**
[页 -]

[第15页]

['swiːtnəs] [ʌv; əv] ['neɪtʃər] , [sɪm'plɪsəti] [ɪn] ['mænərz] [ænd; ənd] [kən'dʌkt] , [hjuː'mɪləti] [wɪ'ðaʊt] [self] -
Sweetness **of** **nature** **,** **simplicity** **in** **manners** **and** **conduct** **,** **humility** **without** **self** **-**
甜味 的 自然 , 简单 在 礼仪 和 执行 , 谦逊 没有 自己 -
[ə'beɪsmənt] ,
abasement **,**
羞辱 ,

天性温和，举止朴实，谦逊而不自卑。

[gɪv] [ðə; ði]['truːli] ['kɪŋli] ['kwɑːləti][tuː; tə][men] , [ðə; ði] ['kwiːnli] [tuː; tə] ['wɪmɪn] , [ðə; ði] ['wɪnɪŋ] [tuː; tə]
give **the** **truly** **kingly** **quality** **to** **men** **,** **the** **queenly** **to** **women** **,** **the** **winning** **to**
给 这 真的 王者 质量 到 男人 , 这 女王般的 到 女性 , 这 获胜 到
['tʃɪldrən] ,
children **,**
孩子们 ,

赋予男人真正的王者风范，赋予女人女王般的气质，赋予孩子们胜利的信念。

[wət'evər] [ðə; ði][ræŋk][ɔːr][ðə; ði]['steɪʃ(ə)n] [meɪ] [biː; bi] .
whatever **the** **rank** **or** **the** **station** **may** **be** **.**
任何 这 秩 或者 这 车站 可能 是 .

无论军衔或职位如何。

[ðə; ði][laɪf]['dɑːmɪneɪtɪd][baɪ] [ðɪs] [ˌkerˌək.tə'rɪs.tɪk] , [ɔːr] ['ræðər] [ðiːz] ['kloʊsli] ['ælaɪd] [ˌkærɪktə'rɪstɪks] ,
The **life** **dominated** **by** **this** **characteristic** **,** **or** **rather** **these** **closely** **allied** **characteristics** **,**
这 生活 占主导地位 经过 这 特征 , 或者 相当 这些 密切 盟军 特征 ,

受这种特征，或者更确切地说，受这些密切相关的特征所主导的生活，

[ɪz][ə; eɪ]['nætʃ(ə)rəl] [wel] - [sprɪŋ] [ʌv; əv][dʒɔɪ][tu:; tə][ɪt'self][ænd; ənd] [ʃedz] [ə; eɪ][kən'tɪnjuəl] [ˌbenɪ'dɪkʃ(ə)n]

is	a	natural	well	-	spring	of	joy	to	itself	and	sheds	a	continual	benediction
是	一个	自然的	出色地	-	春天	的	喜悦	到	本身	和	棚屋	一个	持续的	祝福

[ə'pɑ:n][ɔ:l] [hu:] [kʌm] [wɪ'ðɪn] [ðə; ði][skoʊp][ʌv; əv][ɪts] ['ɪnfluəns] .

upon	all	who	come	within	the	scope	of	its	influence	.
之上	全部	WHO	来	之内	这	范围	的	它是	影响	.

它本身就是快乐的天然源泉，并不断地为所有在其影响范围内的人带来祝福。

[ˌaɪ 'ti:] [meɪks] [fɔ:r; fər][ə; eɪ][laɪf][ʌv; əv] [greɪt] ['bju:ti] [ɪn][ɪt'self] ,

It	makes	for	a	life	of	great	beauty	in	itself	,
它	制作	为了	一个	生活	的	伟大的	美丽	在	本身	,

这本身就构成了一种非常美好的生活。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:] [im'pɑ:ts] ['kɜ:rɪdʒ] [ænd; ənd][hoʊp][ænd; ənd] ['bɔɪənsi] [tu:; tə][ɔ:l] ['ʌðər] .

and	it	imparts	courage	and	hope	and	buoyancy	to	all	others	.
和	它	赋予	勇气	和	希望	和	浮力	到	全部	其他的	.

它给其他人带来勇气、希望和乐观精神。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	16	]
[	页	-	]

[第16页]

[ðer; ðər][ɪz][noʊ] [θɪŋ] [wi:; wi]['kænɑ:t] [ˌoʊvər'kʌm] ;

There	is	no	thing	we	cannot	overcome	;
那里	是	不	事物	我们	不能	克服	;

没有我们克服不了的困难；

[seɪ] [nɑ:t] [ðaɪ]['i:v(ə)l]['ɪnstɪŋkt][ɪz] [ɪn'herɪtɪd] ,

Say	not	thy	evil	instinct	is	inherited	,
说	不是	你的	邪恶的	本能	是	遗传	,

不要说你的邪恶本性是遗传的，

[ɔ:r] [ðæt] [sʌm; səm] [treɪt] [ˌɪn'bɔ:rn] [meɪks] [ðaɪ] [hoʊl] [laɪf][fər'lɔ:rn] ;

Or	that	some	trait	inborn	makes	thy	whole	life	forlorn	;
或者	那	一些	特征	先天	制作	你的	所有的	生活	绝望	;

或者，某种与生俱来的特质使你的一生充满孤独；

[ænd; ənd][kɔ:lz] [daʊn] ['pʌnɪʃmənt] [ðæt][ɪz][nɑ:t] ['merɪtɪd] .

And	calls	down	punishment	that	is	not	merited	.
和	呼叫	向下	惩罚	那	是	不是	值得	.

并下达不应有的惩罚。

[bæk] [ʌv; əv][ðaɪ] ['perənts] [ænd; ənd] ['grænperənts] [laɪz]

Back	of	thy	parents	and	grandparents	lies
后退	的	你的	父母	和	祖父母	谎言

你的父母和祖父母的背后是

[ðə; ði] [greɪt] [ɪ'tɜ:rn(ə)l] [wɪl] !

The	Great	Eternal	Will	!
这	伟大的	永恒	将要	!

伟大的永恒意志!

[ðæt] [tu:] [ɪz] [ðaɪn]

That	too	is	thine
那	也	是	你的

那也是你的。

[ɪn'herɪtəns] , — [strɔ:ŋ] , ['bju:tɪf(ə)l] , [dɪ'vaɪn] ,

Inheritance	,	—	strong	,	beautiful	,	divine	,
遗产	,	—	强的	,	美丽的	,	神圣的	,

传承——强大、美丽、神圣

[ʃʊr] ['levər][ʌv; əv] [sək'ses] [fɔ:r; fər][wʌn] [hu:] [traɪz] .
Sure lever of success for one who tries .
当然 杠杆 的 成功 为了 一 WHO 尝试 .

只要肯尝试，成功就指日可待。

[ɜ:rθ] [hæz; həz][noʊ][kleɪm][ðə; ði][soʊl] ['kænɑ:t]['kɑ:ntest] ;
Earth has no claim the soul cannot contest ;
地球 有 不 宣称 这 灵魂 不能 竞赛 ;

地球对灵魂没有任何不可抗拒的主张;

[noʊ] [ðaɪ'self][pɑ:rt][ʌv; əv][ðə; ði][ɪ'tɜ:rn(ə)l] [sɔ:rs] ;
Know thyself part of the Eternal Source ;
知道 你自己 部分 的 这 永恒 来源 ;

认识到自己是永恒之源的一部分;

[nɔ:t] [kæn; kən][stænd] [bɪ'fɔ:r] [ðaɪ] ['spɪrɪts] [fɔ:rs] :
Naught can stand before thy spirit's force :
零 能 站立 前 你的 精神的 力量 :

没有什么能阻挡你强大的精神力量:

[ðə; ði] [soʊlz] [dɪ'vaɪn] [ɪn'herɪtəns] [ɪz][best] .
The soul's Divine Inheritance is best .
这 灵魂的 神圣的 遗产 是 最好的 .

灵魂的神圣传承是最好的。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 17]
[页 -]

[第17页]

[θɔ:t] [ɪz][æt; ət][ðə; ði] ['bɑ:təm] [ʌv; əv][ɔ:l] ['prɑ:gres] [ɔ:r] [ˌretrə'greʃən] , [ʌv; əv][ɔ:l] [sək'ses] [ɔ:r]
Thought is at the bottom of all progress or retrogression , of all success or
想法 是 在 这 底部 的 全部 进步 或者 退化 , 的 全部 成功 或者
['feɪljər] ,
failure ,
失败 ,

思想是所有进步或倒退、所有成功或失败的根本。

[ʌv; əv][ɔ:l] [ðæt] [ɪz][dɪ'zaɪərəb(ə)l][ɔ:r][ˌʌndɪ'zaɪərəb(ə)l][ɪn]['hju:mən][laɪf] .
of all that is desirable or undesirable in human life .
的 全部 那 是 理想 或者 不理想的 在 人类 生活 .

人类生活中所有可取或不可取的事物。

[ðə; ði] [taɪp] [ʌv; əv] [θɔ:t] [wi:; wi] [ˌentər'teɪn] [bəuθ] [kri'eɪts] [ænd; ənd] [drɔ:z] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ðæt]
The type of thought we entertain both creates and draws conditions that
这 类型 的 想法 我们 招待 两个都 创建 和 平局 状况 那
['krɪstəlaɪz] [ə'baʊt] [ˌaɪ 'ti:] ,
crystallize about it ,
结晶 关于 它 ,

我们所持有的思维方式既创造也吸引着围绕它而形成的条件。

[kən'dɪʃ(ə)nz] [ɪg'zæktli][ðə; ði] [seɪm] [ɪn] ['neɪtʃər] [æz; əz][ɪz][ðə; ði] [θɔ:t] [ðæt] ['gɪvz] [ðem; ðəm][fɔ:rm] .
conditions exactly the same in nature as is the thought that gives them form .
状况 确切地 这 相同的 在 自然 作为 是 这 想法 那 给予 他们 形式 .

它们的本质条件与赋予它们形式的思想的本质条件完全相同。

[θɔ:ts] [ɑ:r; ər] ['fɔ:rsɪz] , [ænd; ənd] [i:tʃ] [kri'eɪts] [ʌv; əv][ɪts][kaɪnd] , ['weðər] [wi:; wi] ['ri:əlaɪz] [ˌaɪ 'ti:][ɔ:r]
Thoughts are forces , and each creates of its kind , whether we realize it or
想法 是 力量 , 和 每个 创建 的 它是 种类 , 无论 我们 意识到 它 或者
[nɑ:t] .
not .
不是 .

思想是一种力量，无论我们是否意识到，每一种思想都会创造出同类事物。

[ðə; ði] [greɪt] [lɔ:] [ʌv; əv][ðə; ði] ['drɔ:ɪŋ] ['paʊər] [ʌv; əv][ðə; ði][maɪnd] , [wɪtʃ] [sez] [ðæt] [laɪk] [krɪ'eɪts]

The	great	law	of	the	drawing	power	of	the	mind	,	which	says	that	like	creates
这	伟大的	法律	的	这	绘画	力量	的	这	头脑	,	哪个	说道	那	喜欢	创建

[laɪk] ,

like	,
喜欢	,

心灵吸引力法则，即同类相吸，

[ænd; ənd] [ðæt] [laɪk] [ə'trækts] [laɪk] , [ɪz] [kən'tɪnjuəli] ['wɜ:rkɪŋ] [ɪn] ['evri] ['hju:mən][laɪf] ,

and	that	like	attracts	like	,	is	continually	working	in	every	human	life	,
和	那	喜欢	吸引	喜欢	,	是	持续	在职的	在	每一个	人类	生活	,

物以类聚，人以群分的道理在每个人的生活中都持续发挥作用。

[fɔ:r; fər][ˌaɪ 'ti:][ɪz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] [greɪt] [ɪ'mju:təb(ə)l] [lɔ:z] [ʌv; əv][ðə; ði]['ju:nɪvɜ:rs] .

for	it	is	one	of	the	great	immutable	laws	of	the	universe	.
为了	它	是	一	的	这	伟大的	不可更改的	法律	的	这	宇宙	.

因为这是宇宙中一条伟大而永恒不变的法则。

[fɔ:r; fər][wʌn][tu:; tə] [teɪk] [taɪm][tu:; tə] [si:] ['klɪrli] [ðə; ði] [θɪŋz] [wʌn] [wʊd] [ə'teɪn] [tu:; tə] ,

For	one	to	take	time	to	see	clearly	the	things	one	would	attain	to	,
为了	一	到	拿	时间	到	看	清楚地	这	事物	一	会	达到	到	,

要花时间才能清楚地看到自己将会取得的成就，

[ænd; ənd] [ðen] [tu:; tə][hoʊld] [ðæt] [aɪ'di:əl] ['stedəli] [ænd; ənd] [kən'tɪnjuəli] [bɪ'fɔ:r] [hɪz; ɪz][maɪnd] ,

and	then	to	hold	that	ideal	steadily	and	continually	before	his	mind	,
和	然后	到	抓住	那	理想的	稳步	和	持续	前	他的	头脑	,

然后，将这一理想始终牢记于心。

['nevər] [ə'laʊɪŋ] [feɪθ] — [hɪz; ɪz]['pɑ:zətɪv] [θɔ:t] - ['fɔ:rsɪz] — [tu:; tə] [gɪv] [wei] [tu:; tə][ɔ:r][tu:; tə][bi:; bi]

never	allowing	faith	—	his	positive	thought	-	forces	—	to	give	way	to	or	to	be
绝不	允许	信仰	—	他的	积极的	想法	-	力量	—	到	给	方式	到	或者	到	是

['nu:trəˌlaɪzd] [baɪ] [dauts] [ænd; ənd] [fɪrz] ,

neutralized	by	doubts	and	fears	,
中和	经过	疑虑	和	恐惧	,

他从不让信念——他积极的思想力量——屈服于怀疑和恐惧，或被怀疑和恐惧所抵消。

[ænd; ənd] [ðen] [tu:; tə][set] [ə'baʊt] ['du:ɪŋ] [i:tʃ] [deɪ] [wʌt] [hɪz; ɪz][hændz][faɪnd][tu:; tə][du:] , ['nevər]

and	then	to	set	about	doing	each	day	what	his	hands	find	to	do	,	never
和	然后	到	放	关于	正在做	每个	天	什么	他的	双手	寻找	到	做	,	绝不

[kəm'pleɪnɪŋ] ,

complaining	,
抱怨	,

然后，他便开始每天做他双手所能做的一切，从不抱怨。

[bʌt; bət] ['spendɪŋ] [ðə; ði] [taɪm] [ðæt] [hi:; hi] [wʊd] ['ʌðərwaɪz] [spend] [ɪn] [kəm'pleɪnt] [ɪn]['fəukəsiŋ][hɪz; ɪz]

but	spending	the	time	that	he	would	otherwise	spend	in	complaint	in	focusing	his
但	开支	这	时间	那	他	会	否则	花费	在	抱怨	在	聚焦	他的

[θɔ:t] - ['fɔ:rsɪz] [ə'pɑ:n][ðə; ði][aɪ'di:əl] [ðæt] [hɪz; ɪz][maɪnd][hæz; həz] [bɪlt] ,

thought	-	forces	upon	the	ideal	that	his	mind	has	built	,
想法	-	力量	之上	这	理想的	那	他的	头脑	有	建造	,

但他却将原本用来抱怨的时间，集中精力思考他心中构想的理想。

[wɪl] ['su:nər] [ɔ:r]['leɪtər] [brɪŋ] [ə'baʊt][ðə; ði] [fʊl] [məˌtɪrɪələ'zeɪʃn] [ʌv; əv] [ðæt] [fɔ:r; fər] [wɪtʃ] [hi:; hi][sets]

will	sooner	or	later	bring	about	the	full	materialization	of	that	for	which	he	sets
将要	很快	或者	之后	带来	关于	这	满的	物质化	的	那	为了	哪个	他	套

[aʊt] .

out	.
出去	.

他迟早会实现他所追求的目标。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 18]
[页 -]

[第18页]

['bjuːti] [siːn] [ɪz] ['nevər] [lɔːst] ,
Beauty seen is never lost ,
美丽 已见 是 绝不 丢失的 ,

美之所见，永不消逝。

['gɑːdz] ['kʌlɚz] [ɔːl] [ɑːr; ər] [fæst] ;
God's colors all are fast ;
神的 颜色 全部 是 快速地 ;

上帝的色彩都是快速的;

[ðə; ði] ['glɔːri] [ʌv; əv] [ðɪs] ['sʌnset] ['hev(ə)n]
The glory of this sunset heaven
这 荣耀 的 这 日落 天堂

这日落天堂的壮丽

['ɪntuː] [maɪ] [soʊl] [hæz; həz] [pæst] , —
Into my soul has passed , —
进入 我的 灵魂 有 通过了 , —

已融入我的灵魂，——

[ə; eɪ] [sens] [ʌv; əv] ['glædnəs] [ˌʌnkən'faɪnd]
A sense of gladness unconfined
一个 感觉 的 欢乐 不受限制的

无拘无束的喜悦之情

[tuː; tə] ['mɔːrt(ə)l] , [deɪt] [ɔːr] [klaɪm] ;
To mortal , date or clime ;
到 凡人 , 日期 或者 气候 ;

对凡人来说，日期或气候;

[æz; əz] [ðə; ði] [soʊl] ['lɪvəθ] , [ˌaɪ 'tiː] [ʃæl; ʃəl] [lɪv; laɪv]
As the soul liveth , it shall live
作为 这 灵魂 活着 , 它 将 居住

灵魂存在，它就必存在

[bɪ'jɑːnd] [ðə; ði] ['jɪrz] [ʌv; əv] [taɪm] .
Beyond the years of time .
超过 这 年 的 时间 .

超越时间的长河。

[bɪ'saɪd] [ðə; ði] ['mɪstɪk] ['æsfə'del]
Beside the mystic asphodels
旁 这 神秘 水仙花

在神秘的阿斯福德尔斯旁边

[ʃæl; ʃəl] [bluːm] [ðə; ði] [hoʊm] - [bɔːrn] ['flaʊərz] ,
Shall bloom the home - born flowers ,
将 盛开 这 家 - 出生 花朵 ,

让本土花朵绽放吧，

[ænd; ənd] [nuː] [hə'raɪz(ə)nz] [flʌʃ] [ænd; ənd] [gloʊ]
And new horizons flush and glow
和 新的 地平线 冲洗 和 辉光

新的地平线涌现，熠熠生辉

[wɪð; wɪθ] ['sʌnset] [hjuːz] [ʌv; əv] ['aʊərz] .
With sunset hues of ours .
和 日落 色调 的 我们的 .

我们拥有的日落色调。

['hwitiə]
Whittier
惠提尔

惠提尔

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 19]
[页 -]

[第19页]

[wʊd] [juː; jʊ] [rɪ'meɪn] ['ɔːlweɪz] [jʌŋ] ,
Would you remain always young ,
会 你 保持 总是 年轻的 ,

你愿意永远年轻吗?

[ænd; ənd] [wʊd] [juː; jʊ] ['kæri] [ɔːl][ðə; ði] ['dʒɔiəsnis] [ænd; ənd] ['bɔɪənsi] [ʌv; əv] [juːθ] ['ɪntuː][jʊr; jər]
and would you carry all the joyousness and buoyancy of youth into your
和 会 你 携带 全部 这 喜悦 和 浮力 的 青年 进入 你的
[mə'tjuərə] ['jɪrz] ?
maturer years ?
成熟 年 ?

你会把青春的快乐和活力延续到晚年吗?

[ðen] [hæv; həv] [ker] [kən'sɜːrnɪŋ] [bʌt; bət][wʌn] [θɪŋ] , — [haʊ] [juː; jʊ][lɪv; laɪv][ɪn][jʊr; jər] [θɔːt] [wɜːrld]
Then have care concerning but one thing , — how you live in your thought world
然后 有 关心 有关 但 一 事物 , — 如何 你 居住 在 你的 想法 世界
.
:
.

那么,你只需关注一件事——你如何在你的思想世界中生活。

[ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz][ðə; ði][ɪn'spaɪərd][wʌn] , ['gautəmə] , [ðə; ði]['buːdəˌbʊdə] , [huː] [sed] , — " [ðə; ði][maɪnd][ɪz]
It was the inspired one , Gautama , the Buddha , who said , — " The mind is
它 曾是 这 灵感 一 , 乔达摩 , 这 佛 , WHO 说 , — " 这 头脑 是
['evriθɪŋ] ;
everything ;
一切 ;

是受启发的乔达摩·悉达多(释迦牟尼),也就是佛陀,说过:"心即一切;

[wʌt] [juː; jʊ] [θɪŋk] [juː; jʊ] [bɪ'kʌm] .
what you think you become .
什么 你 思考 你 变得 .

你认为自己会成为什么样的人。

" [ænd; ənd][ðə; ði] [seɪm] [θɪŋ] [hæd; həd] ['rʌskɪn] [ɪn][maɪnd] [wen] [hiː; hi] [sed] , — " [meɪk] [jɔːr'selvz]
" And the same thing had Ruskin in mind when he said , — " Make yourselves
" 和 这 相同的 事物 有 拉斯金 在 头脑 什么时候 他 说 , — " 制作 你们自己
[nests] [ʌv; əv] ['plez(ə)nt] [θɔːts] .
nests of pleasant thoughts .
巢穴 的 令人愉快的 想法 .

"罗斯金也想到了这一点,他说:'为自己筑起快乐思想的巢穴。'

[nʌn] [ʌv; əv][juː 'es][æz; əz] [jet] [noʊ] , [fɔːr; fər] [nʌn] [ʌv; əv][juː 'es][hæv; həv] [bɪn] [tɔːt] [ɪn] ['ɜːrli]
None of us as yet know , for none of us have been taught in early
没有任何 的 我们 作为 然而 知道 , 为了 没有任何 的 我们 有 到过 教授 在 早期的
[juːθ] ,
youth ,
青年 ,

我们谁也不知道,因为我们从小就没有接受过这方面的教育。

[wʌt] ['feri] ['pæləs] [wi:; wi] [meɪ] [bɪld] [ʌv; əv] ['bju:tɪf(ə)l] [θɔ:t] — [pru:f] [ə'genst] [ɔ:l] [əd'vɜ:rsəti] .

what	fairy	palaces	we	may	build	of	beautiful	thought	—	proof	against	all	adversity	.
什么	仙女	宫殿	我们	可能	建造	的	美丽的	想法	—	证明	反对	全部	逆境	.

我们可以用美好的思想建造多么梦幻的宫殿——抵御一切逆境。

" [ænd; ənd] [wʊd] [ju:; jʊ][hæv; həv][ɪn][jʊr; jər]['bɑ:di][ɔ:l][ðə; ði][ˌi:læ'stɪsəti] , [ɔ:l][ðə; ði] [streŋθ] ,

"	And	would	you	have	in	your	body	all	the	elasticity	,	all	the	strength	,
"	和	会	你	有	在	你的	身体	全部	这	弹性	,	全部	这	力量	,

“你希望你的身体拥有所有的弹性、所有的力量吗？”

[ɔ:l][ðə; ði] ['bju:ti] [ʌv; əv][jʊr; jər] ['jʌŋgər] ['jɪrz] ?

all	the	beauty	of	your	younger	years	?
全部	这	美丽	的	你的	年轻	年	?

你年轻时所有的美好时光?

[ðen] [lɪv; laɪv] [ði:z] [ɪn][jʊr; jər][maɪnd] , ['meɪkɪŋ] [noʊ] [ru:m] [fɔ:r; fər] [ˌʌn'kli:n] [θɔ:t] ,

Then	live	these	in	your	mind	,	making	no	room	for	unclean	thought	,
然后	居住	这些	在	你的	头脑	,	制作	不	房间	为了	不洁	想法	,

然后将这些话铭记于心，不给任何不洁的念头留下空间。

[ænd; ənd][ju:; jʊ] [wɪl] [ɪk'stɜ:rnəlaɪz][ðem; ðəm][ɪn][jʊr; jər]['bɑ:di] .

and	you	will	externalize	them	in	your	body	.
和	你	将要	外部化	他们	在	你的	身体	.

你会将它们外化到你的身体里。

[ɪn][ðə; ði] [dɪ'gri:] [ðæt] [ju:; jʊ] [ki:p] [jʌŋ] [ɪn] [θɔ:t] [wɪl] [ju:; jʊ] [rɪ'meɪn] [jʌŋ] [ɪn]['bɑ:di] .

In	the	degree	that	you	keep	young	in	thought	will	you	remain	young	in	body	.
在	这	程度	那	你	保持	年轻的	在	想法	将要	你	保持	年轻的	在	身体	.

保持年轻的心态，就能保持年轻的身体。

[ænd; ənd][ju:; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [ðæt] [jʊr; jər]['bɑ:di] [wɪl] [ɪn][tɜ:rn][eɪd][jʊr; jər][maɪnd] ,

And	you	will	find	that	your	body	will	in	turn	aid	your	mind	,
和	你	将要	寻找	那	你的	身体	将要	在	转动	援助	你的	头脑	,

你会发现，你的身体反过来也会帮助你的大脑。

[fɔ:r; fər]['bɑ:di]['hɛlps][maɪnd][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz][maɪnd]['hɛlps]['bɑ:di] .

for	body	helps	mind	the	same	as	mind	helps	body	.
为了	身体	帮助	头脑	这	相同的	作为	头脑	帮助	身体	.

身体有助于心灵，心灵也有助于身体。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	20	]
[	页	-	]

[第20页]

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ]['seɪkrɪd] ['sʌmθɪŋ] [ɑ:n][ɔ:l] [weɪz] —

There	is	a	sacred	Something	on	all	ways	—
那里	是	一个	神圣	某物	在	全部	方式	—

万事万物皆有神圣之处——

['sʌmθɪŋ] [ðæt] ['wɑ:tʃɪz] [θru:] [ðə; ði]['ju:nɪvɜ:rs] ;

Something	that	watches	through	the	Universe	;
某物	那	手表	通过	这	宇宙	;

某种能够洞察宇宙的事物;

[wʌn] [ðæt] [ri'membəz] , ['rekənz] [ænd; ənd] [ri:'peiz] ,

One	that	remembers	,	reckons	and	repays	,
一	那	记得	,	估计	和	偿还	,

一个铭记于心、清算并偿还恩情的人

['gɪvɪŋ] [ˌju: 'es] [lʌv] [fɔ:r; fər] [lʌv] , [ænd; ənd] [kɜ:rs] [fɔ:r; fər] [kɜ:rs] .

Giving	us	love	for	love	,	and	curse	for	curse	.
给予	我们	爱	为了	爱	,	和	诅咒	为了	诅咒	.

以爱报爱，以诅咒报诅咒。

['edwɪn] ['mɑːrkəm]
Edwin **Markham**
埃德温 马卡姆

埃德温·马卡姆

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 21]
[页 -]

[第21页]

[ðə; ði] ['paʊər] [ʌv; əv] ['evri] [laɪf] , [ðə; ði] ['veri] [laɪf] [ɪt'self] , [ɪz] [dɪ'tɜːrmɪnd] [baɪ] [wʌt] [ˌaɪ 'tiː] [rɪ'leɪts] [ɪt'self] [tuː; tə] .
The power of every life , the very life itself , is determined by what it relates itself to .
这 力量 的 每一个 生活 , 这 非常 生活 本身 , 是 决定 经过 什么 它 相关 本身 到 .

每一个生命的力量，或者说生命本身的力量，都取决于它与什么相关联。

[gɑːd] [ɪz] ['ɪmənənt] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [træn'sendənt] .
God is immanent as well as transcendent .
上帝 是 内在的 作为 出色地 作为 超凡脱俗 .

上帝既是内在的，又是超越的。

[hiː; hi] [ɪz] [kri'eɪtɪŋ] , ['wɜːrkɪŋ] , ['ruːlɪŋ] [ɪn] [ðə; ði] ['juːnɪvɜːrs] [tə'deɪ] , [ɪn] [jʊr; jər] [laɪf] [ænd; ənd] [ɪn] [maɪn] ,
He is creating , working , ruling in the universe today , in your life and in mine ,
他 是 创建 , 在职的 , 裁决 在 这 宇宙 今天 , 在 你的 生活 和 在 矿 ,

他今天正在宇宙中创造、运作、主宰一切，在你的生活中，也在我的生活中。

[dʒʌst] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz] [hiː; hi] ['evər] [hæz; həz] [bɪn] .
just as much as He ever has been .
只是 作为 很多 作为 他 曾经 有 到过 .

祂一直都是如此。

[wiː; wi] [ɑːr; ər] [tuː] [æpt] [tuː; tə] [rɪ'gɑːrd] [hɪm; ɪm] ['æftər] [ðə; ði] ['mænər] [ʌv; əv] [æn; ən] [ˌæbsən'tiː] ['lændlɔːrd] ,
We are too apt to regard Him after the manner of an absentee landlord ,
我们 是 也 易于 到 看待 他 后 这 方式 的 一个 缺席者 房东 ,

我们太容易把他当作一个不在场的房东来看待了。

[wʌn] [huː] [hæz; həz] [set] [ɪn] [ˌɑːpə'reɪʃ(ə)n] [ðə; ði] ['fɔːrsɪz] [ʌv; əv] [ðɪs] [greɪt] ['juːnɪvɜːrs] , [ænd; ənd] [ðen] ['teɪkən] [hɪm'self] [ə'weɪ] .
one who has set in operation the forces of this great universe , and then taken Himself away .
一 WHO 有 放 在 手术 这 力量 的 这 伟大的 宇宙 , 和 然后 已采取 他本人 离开 .

祂启动了这个伟大宇宙的力量，然后祂自己却离开了。

[ɪn] [ðə; ði] [dɪ'griː] , [haʊ'evər] , [ðæt] [wiː; wi] ['rekəgnaɪz] [hɪm; ɪm] [æz; əz] ['ɪmənənt] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [træn'sendənt] ,
In the degree , however , that we recognize Him as immanent as well as transcendent ,
在 这 程度 , 然而 , 那 我们 认出 他 作为 内在的 作为 出色地 作为 超凡脱俗 ,

然而，当我们认识到祂既是内在的又是超越的，这种认识的程度，

[ɑːr; ər] [wiː; wi] ['eɪb(ə)l] [tuː; tə] [pɑːr'teɪk] [ʌv; əv] [hɪz; ɪz] [laɪf] [ænd; ənd] ['paʊər] .
are we able to partake of His life and power .
是 我们 有能力的 到 参加 的 他的 生活 和 力量 .

我们能否分享祂的生命和力量?

[fɔːr; fər][ɪn][ðə; ði] [dɪ'griː] [ðæt] [wiː; wi] ['rekəgnaɪz] [hɪm; ɪm][æz; əz][ðə; ði] ['ɪnfɪnət] ['spɪrɪt][ʌv; əv] [laɪf]

For	in	the	degree	that	we	recognize	Him	as	the	Infinite	Spirit	of	Life
为了	在	这	程度	那	我们	认出	他	作为	这	无限	精神	的	生活

[ænd; ənd] ['paʊər] [ðæt] [ɪz] [tə'deɪ] ,

and	Power	that	is	today	,
和	力量	那	是	今天	,

因为我们越认识到祂是今天那无限的生命和力量之灵，

[æt; ət] [ðɪs] ['veri] ['moʊmənt] , ['wɜːrkɪŋ] [ænd; ənd] ['mænifestiŋ] [ɪn][ænd; ənd] [θruː] [ɔːl] , [ænd; ənd]

at	this	very	moment	,	working	and	manifesting	in	and	through	all	,	and
在	这	非常	片刻	,	在职的	和	显现	在	和	通过	全部	,	和

[ðen] ,

then	,
然后	,

就在此刻，在万物之中，通过万物运作和显现，然后，

[ɪn][ðə; ði] [dɪ'griː] [ðæt] [wiː; wi] [kʌm] ['ɪntuː][ðə; ði][ˌriːələ'zeɪʃ(ə)n][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] ['wʌnnəs] [wɪð; wɪθ] [ðɪs]

in	the	degree	that	we	come	into	the	realization	of	our	oneness	with	this
在	这	程度	那	我们	来	进入	这	实现	的	我们的	合一	和	这

[laɪf] ,

life	,
生活	,

当我们对自身与生命合一的领悟程度越深，

[duː][wiː; wi] [bɪ'kʌm] [pɑːr'teɪkərz][ʌv; əv] , [ænd; ənd][soʊ][duː][wiː; wi]['æktʃuəlaɪz][ɪn] [ɑːr'selvz] [ðə; ði]

do	we	become	partakers	of	,	and	so	do	we	actualize	in	ourselves	the
做	我们	变得	参与者	的	,	和	所以	做	我们	实现	在	我们自己	这

['kwɑːlətiz][ʌv; əv][hɪz; ɪz][laɪf] .

qualities	of	his	life	.
品质	的	他的	生活	.

我们得以分享他的人生品质，并在自身中实现这些品质。

[ɪn][ðə; ði] [dɪ'griː] [ðæt] [wiː; wi]['oʊpən] [ɑːr'selvz] [tuː; tə][ðə; ði] ['ɪnfloʊɪŋ] [taɪd][ʌv; əv] [ðɪs] ['ɪmənənt]

In	the	degree	that	we	open	ourselves	to	the	inflowing	tide	of	this	immanent
在	这	程度	那	我们	打开	我们自己	到	这	流入	潮	的	这	内在的

[ænd; ənd] [træn'sendənt] [laɪf] ,

and	transcendent	life	,
和	超凡脱俗	生活	,

我们向这内在的、超越的生命之潮敞开心扉的程度，

[duː][wiː; wi] [meɪk] [ɑːr'selvz] ['tʃænlz] [θruː] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['ɪnfɪnət] [ɪn'telɪdʒəns] [ænd; ənd] ['paʊər]

do	we	make	ourselves	channels	through	which	the	Infinite	Intelligence	and	Power
做	我们	制作	我们自己	频道	通过	哪个	这	无限	智力	和	力量

[kæn; kən][wɜːrk] .

can	work	.
能	工作	.

我们是否让自己成为无限智慧和力量发挥作用的渠道?

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	22	]
[	页	-	]

[第22页]

[ðə; ði] ['rɑːbər] [ɪz] [rɔbd] [baɪ][hɪz; ɪz] ['rɪtʃɪz] ;

The	robber	is	robbed	by	his	riches	;
这	强盗	是	被抢劫	经过	他的	财富	;

强盗反被自己的财富所劫掠;

[ðə; ði]['taɪrənt][ɪz] ['drægd] [baɪ][hɪz; ɪz] [tʃeɪn] ;

The	tyrant	is	dragged	by	his	chain	;
这	暴君	是	拖拽	经过	他的	链	;

暴君被锁链拖拽着;

[ðə; ði] ['skiːmər] [ɪz] [snerd] [baɪ][hɪz; ɪz] ['kʌnɪŋ] ,

The	schemer	is	snared	by	his	cunning	,
这	阴谋家	是	被困	经过	他的	狡猾	,

阴谋家最终自食其果。

[ðə; ði] ['sleiə] [laɪz] [ded] [baɪ][ðə; ði][sleɪn] .

The	slayer	lies	dead	by	the	slain	.
这	杀手	谎言	死的	经过	这	被杀	.

凶手倒在了死者身边。

['edwɪn] ['mɑːrkəm]

Edwin	Markham
埃德温	马卡姆

埃德温·马卡姆

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	23	]
[	页	-	]

[第23页]

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði] [lɔː] [ʌv; əv][prɑː'sperəti] : [wen] [ə'pærənt] [əd'vɜːrsəti] [kʌmz] , [biː; bi][nɑːt][kæst] [daʊn] [baɪ]

This	is	the	law	of	prosperity	:	When	apparent	adversity	comes	,	be	not	cast	down	by
这	是	这	法律	的	繁荣	:	什么时候	明显	逆境	来	,	是	不是	投掷	向下	经过

[ˌaɪ 'tiː] ,

it	,
它	,

这就是成功的法则：当看似逆境来临时，不要被它击垮。

[bʌt; bət] [meɪk] [ðə; ði][best][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] , [ænd; ənd]['ɔːlweɪz] [lʊk] ['fɔːrwərd][fɔːr; fər] ['betər] [θɪŋz] ,

but	make	the	best	of	it	,	and	always	look	forward	for	better	things	,
但	制作	这	最好的	的	它	,	和	总是	看	向前	为了	更好的	事物	,

[fɔːr; fər][kən'dɪʃ(ə)nz] [mɔːr] ['prɑːspərəs] .

for	conditions	more	prosperous	.
为了	状况	更多的	繁荣	.

但要尽力做到最好，并始终展望更好的事物，更繁荣的条件。

[tuː; tə][hoʊld] [jɔːr'self] [ɪn] [ðɪs] ['ætɪtuːd] [ʌv; əv][maɪnd][ɪz][tuː; tə][set]['ɪntuː][ˌɑːpə'reɪʃ(ə)n] ['sʌt(ə)l] , ['saɪlənt] ,

To	hold	yourself	in	this	attitude	of	mind	is	to	set	into	operation	subtle	,	silent	,
到	抓住	你自己	在	这	态度	的	头脑	是	到	放	进入	手术	微妙的	,	沉默的	,

保持这种心态，就是启动微妙的、无声的.....

[ænd; ənd][ˌɪrɪ'zɪstəb(ə)l] ['fɔːrsɪz] [ðæt] ['suːnər] [ɔːr]['leɪtər] [wɪl] ['æktʃuəlaɪz][ɪn] [mə'tɪriəl] [fɔːrm] [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz]

and	irresistible	forces	that	sooner	or	later	will	actualize	in	material	form	that	which	is
和	无法抗拒	力量	那	很快	或者	之后	将要	实现	在	材料	形式	那	哪个	是

[tə'deɪ] ['mɪrli] [æn; ən][aɪ'diːə] .

today	merely	an	idea	.
今天	仅仅	一个	主意	.

以及那些迟早会将今天仅仅是想法的东西以物质形式实现的不可抗拒的力量。

[bʌt; bət][aɪ'diːəz][hæv; həv] [ə'kʌlt] ['paʊər] , [ænd; ənd][aɪ'diːəz] , [wen] ['raɪtli] [pla:ntid][ænd; ənd] ['raɪtli]

But	ideas	have	occult	power	,	and	ideas	,	when	rightly	planted	and	rightly
但	想法	有	神秘学	力量	,	和	想法	,	什么时候	没错	已种植	和	没错

[tendid] ,

tended	,
倾向于	,

但是思想具有神秘的力量，而思想，如果播种得当、精心培育，

[ɑːr; ər][ðə; ði] [siːdz] [ðæt] ['æktʃuəlaɪz] [mə'tɪriəl] [kən'dɪʃ(ə)nz] .

are	the	seeds	that	actualize	material	conditions	.
是	这	种子	那	实现	材料	状况	.

它们是实现物质条件的种子。

['nevər] [gɪv] [ə; eɪ]['moʊmənt][tu:; tə] [kəm'pleɪnt] ,
Never give a moment to complaint ,
绝不 给 一个 片刻 到 抱怨 ,

永远不要有片刻时间抱怨，

[bʌt; bət]['ju:təlaɪz][ðə; ði][taɪm] [ðæt] [wʊd] ['ʌðərwaɪz] [bi:; bi][spent][ɪn] [ðɪs] [weɪ][ɪn] ['lʊkɪŋ] ['fɔ:rwərd]
but utilize the time that would otherwise be spent in this way in looking forward
但 利用 这 时间 那 会 否则 是 花费 在 这 方式 在 寻找 向前
[ænd; ənd]['æktʃuəlaɪzɪŋ][ðə; ði][kən'dɪʃ(ə)nz][ju:; jʊ][dɪ'zaɪər] .
and actualizing the conditions you desire .
和 实现 这 状况 你 欲望 .

但要利用原本会花在这上面的时间去展望未来，并实现你想要的条件。

[sə'dʒest] [prɑ:'sperəti][tu:; tə] [jɔ:r'self] .
Suggest prosperity to yourself .
建议 繁荣 到 你自己 .

祈求自己繁荣昌盛。

[si:] [jɔ:r'self] [ɪn][ə; eɪ] ['prɑ:spərəs] [kən'dɪʃ(ə)n] .
See yourself in a prosperous condition .
看 你自己 在 一个 繁荣 状况 .

想象自己处于富裕的状态。

[ə'fɜ:rm] [ðæt] [ju:; jʊ] [wɪl] [bɪ'fɔ:r] [lɔ:ŋ] [bi:; bi][ɪn][ə; eɪ] ['prɑ:spərəs] [kən'dɪʃ(ə)n] .
Affirm that you will before long be in a prosperous condition .
确认 那 你 将要 前 长的 是 在 一个 繁荣 状况 .

坚信你很快就会过上富裕的生活。

[ə'fɜ:rm][ˌaɪ 'ti:] ['kɑ:mli] [ænd; ənd]['kwaɪətli] , [bʌt; bət] ['strɔ:ŋli] [ænd; ənd] ['kɑ:nfɪdəntli] .
Affirm it calmly and quietly , but strongly and confidently .
确认 它 平静地 和 悄悄 , 但 强烈 和 自信地 .

冷静、平静但坚定、自信地肯定它。

[bɪ'li:v] [ˌaɪ 'ti:] , [bɪ'li:v] [ˌaɪ 'ti:] [ˌæbsə'lu:tli] .
Believe it , believe it absolutely .
相信 它 , 相信 它 绝对地 .

相信它，绝对相信它。

[ɪk'spekt][ˌaɪ 'ti:] , — [ki:p] [ˌaɪ 'ti:] [kən'tɪnjuəli] ['wɔ:tərd] [wɪð; wɪθ] [ˌekspek'teɪʃn] .
Expect it , — keep it continually watered with expectation .
预计 它 , — 保持 它 持续 浇水 和 期待 .

要有所期待，——要不断地用期待浇灌它。

[ju:; jʊ] [ðʌs] [meɪk] [jɔ:r'self] [ə; eɪ]['mægnət][tu:; tə] [ə'trækt] [ðə; ði] [θɪŋz] [ðæt] [ju:; jʊ][dɪ'zaɪər] .
You thus make yourself a magnet to attract the things that you desire .
你 因此 制作 你自己 一个 磁铁 到 吸引 这 事物 那 你 欲望 .

这样，你就能让自己像磁铁一样吸引你想要的东西。

[dəunt][bi:; bi][ə'freɪd][tu:; tə] [sə'dʒest] .
Don't be afraid to suggest .
不 是 害怕的 到 建议 .

不要害怕提出建议。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 24]
[页 -]

[第24页]

[ðeɪ] [maɪt] [nɑ:t] [ni:d] [ˌem 'i:] — [jet] [ðeɪ] [maɪt] ,
They might not need me — yet they might ,
他们 可能 不是 需要 我 — 然而 他们 可能 ,

他们或许不需要我——但他们也可能需要。

[aɪl] [let] [maɪ] [hɑːrt] [biː; bi] [dʒʌst] [ɪn] [saɪt] .

I'll	let	my	heart	be	just	in	sight	.
患病的	让	我的	心	是	只是	在	视线	.

我会让我的心露在外面。

[ə; eɪ] [smaɪl] [soʊ] [smɔːl] [æz; əz] [maɪn] [maɪt] [biː; bi]

A	smile	so	small	as	mine	might	be
一个	微笑	所以	小的	作为	矿	可能	是

像我这样微弱的笑容或许

[prɪ'saɪsli] [ðer; ðər] [nə'sesəti] .

Precisely	their	necessity	.
恰恰	他们的	必要性	.

正是它们的必要性。

['eməli] ['dɪkɪnsən]

Emily	Dickinson
艾米丽	迪金森

艾米莉·狄金森

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	25	]
[	页	-	]

[第25页]

[ðə; ðɪ] ['grændɚ] ['neɪtʃɚz] [ænd; ənd] [ðə; ðɪ] [mɔːr] ['θɔːtf(ə)l] [ɑːr; ər] ['ɔːlweɪz] ['lʊkɪŋ] [fɔːr; fər] [ænd; ənd] [ɪn]

The	grander	natures	and	the	more	thoughtful	are	always	looking	for	and	in
这	更宏伟	自然	和	这	更多的	周到	是	总是	寻找	为了	和	在

[ˌkɑːnvər'seɪʃ(ə)n] ['dwelɪŋ] [ɑːn] [ðə; ðɪ] ['betər] [θɪŋz] [ɪn] ['ʌðər] .

conversation	dwelling	on	the	better	things	in	others	.
对话	住宅	在	这	更好的	事物	在	其他的	.

心胸宽广、心思缜密的人总是在寻找和谈论他人身上美好的品质。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ðə; ðɪ] [ruːl] [wɪð; wɪθ] [bʌt; bət] [fjuː] , [ɪf] ['eni] [ɪk'sepʃənz] ,

It	is	the	rule	with	but	few	,	if	any	exceptions	,
它	是	这	规则	和	但	很少	,	如果	任何	例外情况	,

这条规则几乎无例外。

[ðæt] [ðə; ðɪ] [mɔːr] ['noʊb(ə)l] [ænd; ənd] ['wɜːrðɪ] [ænd; ənd] ['θɔːtf(ə)l] [ðə; ðɪ] ['neɪtʃər] ,

that	the	more	noble	and	worthy	and	thoughtful	the	nature	,
那	这	更多的	高贵	和	值得	和	周到	这	自然	,

那种品性越高尚、越有价值、越深思熟虑，

[ðə; ðɪ] [mɔːr] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [kən'tɪnjuəli] ['lʊkɪŋ] [fɔːr; fər] [ðə; ðɪ] [best] [ðer; ðər] [ɪz] [tuː; tə] [biː; bi] [faʊnd] [ɪn] ['evri]

the	more	it	is	continually	looking	for	the	best	there	is	to	be	found	in	every
这	更多的	它	是	持续	寻找	为了	这	最好的	那里	是	到	是	成立	在	每一个

[laɪf] .

life	.
生活	.

它越是不断地在每个生命中寻找美好之处。

[ɪn'sted] [ʌv; əv] [dʒʌdʒɪŋ] [ɔːr] [kən'demɪŋ] , [ɔːr] [ə'kwaɪrɪŋ, ə'kwaɪɚɪŋ] [ðə; ðɪ] ['hæbɪt] [ðæt] [ɪ'ventʃuəli] [liːdz]

Instead	of	judging	or	condemning	,	or	acquiring	the	habit	that	eventually	leads
反而	的	评判	或者	谴责	,	或者	收购	这	习惯	那	最终	线索

[tuː; tə] [ðɪs] ,

to	this	,
到	这	,

与其评判或谴责，或者养成最终导致这种行为的习惯，

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['lʊkɪŋ] [mɔːr] ['kloʊsli] [tuː; tə] [ænd; ənd] ['gɪvɪŋ] [ɪts] [taɪm] [tuː; tə] ['lɪvɪŋ] [mɔːr] ['wɜːrðɪli] [ɪt'self] .

it	is	looking	more	closely	to	and	giving	its	time	to	living	more	worthily	itself	.
它	是	寻找	更多的	密切	到	和	给予	它是	时间	到	活的	更多的	值得地	本身	.

它更加关注自身，并投入时间让自己活得更有价值。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪn] [ðɪs] [weɪ] [kən'tɪnjuəli] [ʌn'foʊldɪŋ] [ænd; ənd] [ɪk'spændɪŋ] [ɪn] ['bjuːti] [ænd; ənd][ɪn] ['paʊər] ;

It	is	in	this	way	continually	unfolding	and	expanding	in	beauty	and	in	power	;
它	是	在	这	方式	持续	展开	和	扩展	在	美丽	和	在	力量	;

它就这样不断地展现和扩展着美丽和力量;

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['faɪndɪŋ][æn; ən]['evər] - [ɪn'kriːsɪŋ] ['hæpinəs] [baɪ][ðə; ði][ˌædmə'reɪʃ(ə)n][ænd; ənd][ðə; ði] [lʌv]

it	is	finding	an	ever	-	increasing	happiness	by	the	admiration	and	the	love
它	是	寻找	一个	曾经	-	增加	幸福	经过	这	钦佩	和	这	爱

[ðæt] [sʌtʃ] [ə; eɪ][laɪf][ɪz]['ɔːlweɪz] ,

that	such	a	life	is	always	,
那	这样的	一个	生活	是	总是	,

在这样的生活中，人们总是会因为彼此的欣赏和爱而感到越来越幸福。

['iːv(ə)n] [ðoʊ] [ɔːl] [ʌn'kɑːnʃəsli] , ['kɔːlɪŋ] [tuː; tə][ɪt'self][frʌm; frəm][ɔːl] ['sɔːrsɪz] .

even	though	all	unconsciously	,	calling	to	itself	from	all	sources	.
甚至	尽管	全部	不知不觉	,	呼叫	到	本身	从	全部	来源	.

即使这一切都是无意识的，它也在从各个方面呼唤自己。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði][laɪf] [ðæt] [peɪz] [baɪ] ['meni] [foʊld] .

It	is	the	life	that	pays	by	many	fold	.
它	是	这	生活	那	支付	经过	许多	折叠	.

这是回报丰厚的人生。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	26	]
[	页	-	]

[第26页]

[wiː; wi][dʒʌst] [ʃeɪk] [hændz][æt; ət] ['miːtɪŋ]

We	just	shake	hands	at	meeting
我们	只是	摇	双手	在	会议

我们在会议上只是握手而已

[wɪð; wɪθ] ['meni] [ðæt] [kʌm] [naɪ]

With	many	that	come	nigh
和	许多	那	来	夜

临近的许多人

[wiː; wi][nɑːd][ðə; ði] [hed] [ɪn] ['griːtɪŋ]

We	nod	the	head	in	greeting
我们	点头	这	头	在	问候

我们点头致意

[tuː; tə] ['meni] [ðæt] [goʊ][baɪ] —

To	many	that	go	by	—
到	许多	那	去	经过	—

对于许多路过的人来说——

[bʌt; bət] ['welkəm] [θruː] [ðə; ði] ['geɪtweɪ]

But	welcome	through	the	gateway
但	欢迎	通过	这	网关

但欢迎您通过这道大门。

['aʊər; ɑːr] [fjuː] [oʊld] [frendz] [ænd; ənd] [truː] ;

Our	few	old	friends	and	true	;
我们的	很少	老的	朋友们	和	真的	;

我们为数不多的老朋友和真挚的朋友;

[ðen] ['hɑːrts] [liːp] [ʌp] , [ænd; ənd] ['streɪtˌweɪ]

Then	hearts	leap	up	,	and	straightway
然后	心	飞跃	向上	,	和	立刻

然后心跳加速，立刻

[ðeəz; ðəz]['oʊpən] [haʊs] [fɔːr; fər][juː; jʊ] .

There's	open	house	for	you	.
有	打开	房子	为了	你	.

这里有开放参观日。

[oʊld] [frendz] .

Old	friends	.
老的	朋友们	.

老朋友。

[ðeəz; ðəz]['oʊpən] [haʊs] [fɔːr; fər][juː; jʊ] !

There's	open	house	for	you	!
有	打开	房子	为了	你	!

欢迎参加我们的开放日活动!

['dʒerəld] ['mæsi]

Gerald	Massey
杰拉尔德	马西

杰拉尔德·马西

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	27	]
[	页	-	]

[第27页]

['meni] [taɪmz] [ðə; ði] ['strʌglz] [ɑːr; ər] ['greɪtər] [ðæn; ðən][wiː; wi][kæn; kən]['evər] [noʊ] .

Many	times	the	struggles	are	greater	than	we	can	ever	know	.
许多	时代	这	斗争	是	更大的	比	我们	能	曾经	知道	.

很多时候，我们所面临的困难远比我们所能想象的要大得多。

[wiː; wi] [niːd] [mɔːr] ['dʒent(ə)lnəs][ænd; ənd] ['sɪmpəθi] [ænd; ənd] [kəm'pæʃ(ə)n] [ɪn]['aʊər; ɑːr] ['kɑːmən] ['hjuːmən][laɪf] .

We	need	more	gentleness	and	sympathy	and	compassion	in	our	common	human	life	.
我们	需要	更多的	温柔	和	同情	和	同情	在	我们的	常见的	人类	生活	.

在人类的日常生活中，我们需要更多的温柔、同情和怜悯。

[ðen] [wiː; wi] [wɪl] ['niːðər] [bleɪm] [nɔːr] [kən'dem] .

Then	we	will	neither	blame	nor	condemn	.
然后	我们	将要	两者都不	责备	也不	谴责	.

那么我们既不责备也不谴责。

[ɪn'sted] [ʌv; əv] ['bleɪmɪŋ] [ɔːr] [kən'demɪŋ] [wiː; wi] [wɪl] ['sɪmpəθaɪz] .

Instead	of	blaming	or	condemning	we	will	sympathize	.
反而	的	指责	或者	谴责	我们	将要	同情	.

我们不会责备或谴责，而是会表示同情。

" ['kʌmfərt] [wʌn] [ə'nʌðər] .

"	Comfort	one	another	.
"	舒适	一	其他	.

彼此安慰。

[fɔːr; fər][ðə; ði] [weɪ] [ɪz]['ɔːf(ə)n] ['drɪri]

For	the	way	is	often	dreary
为了	这	方式	是	经常	凄凉

因为这条路常常很单调乏味

[ænd; ənd][ðə; ði] [fiːt] [ɑːr; ər]['ɔːf(ə)n] ['wɪri] ,

And	the	feet	are	often	weary	,
和	这	脚	是	经常	厌倦	,

而且双脚常常会感到疲惫，

[ænd; ənd][ðə; ði] [hɑːrt] [ɪz] ['veri] [sæd] .

And	the	heart	is	very	sad	.
和	这	心	是	非常	伤心	.

内心非常悲伤。

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] ['hevi] ['bɜːrd(ə)n] ['berɪŋ] ,

There	is	a	heavy	burden	bearing	,
那里	是	一个	重的	负担	轴承	,

肩负重任，

[wen] [ˌaɪ 'tiː] [siːmz] [ðæt] [nʌn] [ɑːr; ər] ['kerɪŋ] ,

When	it	seems	that	none	are	caring	,
什么时候	它	似乎	那	没有任何	是	关怀	,

当似乎没有人关心的时候，

[ænd; ənd][wiː; wi][hæf] [fər'get] [ðæt] ['evər][wiː; wi][wɜːr; wər][glæd] .

And	we	half	forget	that	ever	we	were	glad	.
和	我们	一半	忘记	那	曾经	我们	是	高兴的	.

我们几乎忘记了，我们曾经是多么高兴。

" ['kʌmfərt] [wʌn] [ə'nʌðər]

"	Comfort	one	another
"	舒适	一	其他

彼此安慰

[wɪð; wɪθ][ðə; ði][hænd] - [klæsp][kloʊz][ænd; ənd]['tendər] .

With	the	hand	-	clasp	close	and	tender	.
和	这	手	-	搭扣	关闭	和	投标	.

双手紧紧相握，温柔相拥。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['swiːtnəs] [lʌv] [kæn; kən]['rendər] ,

With	the	sweetness	love	can	render	,
和	这	甜味	爱	能	使成为	,

带着爱情所能带来的甜蜜，

[ænd; ənd][ðə; ði] [lʊks] [ʌv; əv] ['frendli] [aɪz] .

And	the	looks	of	friendly	eyes	.
和	这	看起来	的	友好的	眼睛	.

还有友善的眼神。

[duː][nɑːt][weɪt][wɪð; wɪθ] [greɪs] [ʌn'spoʊkən] ,

Do	not	wait	with	grace	unspoken	,
做	不是	等待	和	优雅	未说出口的	,

不要默默等待，保持优雅。

[waɪl] ['laɪfs] ['deɪli] [bred] [ɪz]['broʊkən] —

While	life's	daily	bread	is	broken	—
尽管	生活的	日常的	面包	是	破碎的	—

当生活必需品被掰开时——

['dʒent(ə)l] [spiːtʃ] [ɪz][ɔːft][laɪk] ['mænə] [frʌm; frəm][ðə; ði][skaɪz] .

Gentle	speech	is	oft	like	manna	from	the	skies	.
温和的	演讲	是	经常	喜欢	吗哪	从	这	天空	.

温柔的言语如同天降甘霖。

" [ænd; ənd] [ðen] [wen] [wiː; wi] ['fʊli] ['riːəlaɪz][ðə; ði][fækt] [ðæt] ['selfɪʃnəs] [ɪz][æt; ət][ðə; ði] [ruːt] [ʌv; əv]

"	And	then	when	we	fully	realize	the	fact	that	selfishness	is	at	the	root	of
"	和	然后	什么时候	我们	完全	意识到	这	事实	那	自私	是	在	这	根	的

[ɔːl] ['erər] ,

all	error	,
全部	错误	,

"然后，当我们充分意识到自私是所有错误的根源时，

[sɪn] , [ænd; ənd] [kraɪm] , [ænd; ənd] [ðæt] ['ɪgnərəns] [ɪz][ðə; ði]['beɪsɪs][ʌv; əv][ɔ:l] ['selfɪʃnəs] ,

sin	,	and	crime	,	and	that	ignorance	is	the	basis	of	all	selfishness	,
罪	,	和	犯罪	,	和	那	无知	是	这	基础	的	全部	自私	,

罪恶、犯罪以及无知是所有自私行为的根源。

[wɪð; wɪθ] [wʌt] ['tʃærəti] [wi:; wi] [kʌm] [tu:; tə] [lʊk] [ə'pɑ:n][ðə; ði][ækts][ʌv; əv][ɔ:l] .

with	what	charity	we	come	to	look	upon	the	acts	of	all	.
和	什么	慈善机构	我们	来	到	看	之上	这	行为	的	全部	.

我们最终会以多么宽容的眼光看待所有人的行为。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ðə; ði] ['ɪgnərənt] [mæn] [hu:] [si:ks] [hɪz; ɪz] [oʊn] ['ɛndz][æt; ət][ðə; ði] [ɪk'spens] [ʌv; əv][ðə; ði]

It	is	the	ignorant	man	who	seeks	his	own	ends	at	the	expense	of	the
它	是	这	无知	男人	WHO	寻找	他的	自己的	结束	在	这	费用	的	这

['greɪtər] [hoʊl] .

greater	whole	.
更大的	所有的	.

只有无知的人才会为了自身利益而损害整体利益。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ðə; ði] ['ɪgnərənt] [mæn] , ['ðerfɔ:r] , [hu:] [ɪz][ðə; ði] ['selfɪʃ] [mæn] .

It	is	the	ignorant	man	,	therefore	,	who	is	the	selfish	man	.
它	是	这	无知	男人	,	所以	,	WHO	是	这	自私	男人	.

因此，无知的人才是自私的人。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	28	]
[	页	-	]

[第28页]

[tu:; tə][get] [ʌp] [ɪ'mi:diətli] [wen] [wi:; wi]['stʌmb(ə)l] , [feɪs] [ə'gen] [tu:; tə][ðə; ði] [laɪt] ,

To	get	up	immediately	when	we	stumble	,	face	again	to	the	light	,
到	得到	向上	立即地	什么时候	我们	绊倒	,	脸	再次	到	这	光	,

跌倒后要立刻站起来，重新面向光明。

[ænd; ənd]['træv(ə)l][ɑ:n] [wɪ'ðaʊt] ['weɪstɪŋ] ['i:v(ə)n][ə; eɪ]['moʊmənt][ɪn] [rɪ'gret] .

and	travel	on	without	wasting	even	a	moment	in	regret	.
和	旅行	在	没有	浪费	甚至	一个	片刻	在	后悔	.

继续前行，不要浪费一分一秒的时间去后悔。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	29	]
[	页	-	]

[第29页]

[wi:; wi][ɑ:r; ər][ɑ:n][ðə; ði] [wei] [frʌm; frəm][ðə; ði] [ɪm'pɜ:rfɪkt] [tu:; tə][ðə; ði]['pɜ:rfɪkt] ; [sʌm; səm] [deɪ] ,

We	are	on	the	way	from	the	imperfect	to	the	perfect	;	some	day	,
我们	是	在	这	方式	从	这	不完善	到	这	完美的	;	一些	天	,

我们正从不完美走向完美；总有一天，

[ɪn] [ðɪs] [laɪf][ɔ:r][sʌm; səm] ['ʌðər] , [wi:; wi][ʃæl; ʃəl] [ri:tʃ] ['aʊər; ɑ:r]['destəni] .

in	this	life	or	some	other	,	we	shall	reach	our	destiny	.
在	这	生活	或者	一些	其他	,	我们	将	抵达	我们的	命运	.

无论今生来世，我们终将抵达我们的命运终点。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][æz; əz] [mʌtʃ] [ðə; ði][pɑ:rt][ʌv; əv] ['fɑ:li] [tu:; tə] [weɪst] [taɪm][ænd; ənd]['krɪp(ə)l]['aʊər; ɑ:r]['fɔ:rsɪz][ɪn]

It	is	as	much	the	part	of	folly	to	waste	time	and	cripple	our	forces	in
它	是	作为	很多	这	部分	的	蠢事	到	浪费	时间	和	削弱	我们的	力量	在

[veɪn] ,

vain	,
徒劳	,

浪费时间、徒劳地削弱我们的力量，同样是愚蠢之举。

[ˌʌnprə'dʌktɪv] [rɪ'grets] [ɪn][rɪ'gɑːrd][tuː; tə][ðə; ði] [ə'kɜːrənsɪz] [ʌv; əv][ðə; ði][pæst][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz][tuː; tə]

unproductive	regrets	in	regard	to	the	occurences	of	the	past	as	it	is	to
低效的	遗憾	在	看待	到	这	发生	的	这	过去的	作为	它	是	到

['krɪp(ə)l]['aʊər; ɑːr][fɔːrsɪz] [θruː] [fɪrz] [ænd; ənd] [fɔː'bəʊdɪŋz] [fɔːr; fər][ðə; ði]['fjuːtʃər] .

cripple	our	forces	through	fears	and	forebodings	for	the	future	.
削弱	我们的	力量	通过	恐惧	和	不祥的预感	为了	这	未来	.

沉湎于过去的事情只会徒增遗憾，因为对未来的恐惧和担忧会削弱我们的力量。

[ðer; ðər][ɪz][noʊ] [ɪk'spɪriəns] [ɪn]['eni][laɪf] [wɪtʃ] [ɪf] ['raɪtli] ['rekəgnaɪzd] , ['raɪtli] [tɜːrnd] [ænd; ənd]

There	is	no	experience	in	any	life	which	if	rightly	recognized	,	rightly	turned	and
那里	是	不	经验	在	任何	生活	哪个	如果	没错	认可	,	没错	转向	和

[ˌðer'baɪ] ['waɪzli] [juːst] ,

thereby	wisely	used	,
从而	明智地	用过的	,

人生中的任何经历，如果能被正确认识、正确引导并明智地利用，都是可以避免的。

['kænɑːt][biː; bi] [meɪd] [ʌv; əv]['vælјuː] ;

cannot	be	made	of	value	;
不能	是	制成	的	价值	;

不能产生价值;

['meni] [taɪmz] [θɪŋz] [ðʌs] [tɜːrnd] [ænd; ənd] [juːst] [kæn; kən][biː; bi] [meɪd] ['sɔːrsɪz] [ʌv; əv][ɪn'estɪməb(ə)l]

many	times	things	thus	turned	and	used	can	be	made	sources	of	inestimable
许多	时代	事物	因此	转向	和	用过的	能	是	制成	来源	的	不可估量

[geɪn] ;

gain	;
获得	;

很多时候，这样改造和利用的事物可以成为不可估量的收益来源;

['ɔːftˌtaɪmz] [ðeɪ] [bɪ'kʌm] ['verɪtəb(ə)l] ['blesɪŋz] [ɪn] [dɪs'gaɪz] .

ofttimes	they	become	veritable	blessings	in	disguise	.
经常	他们	变得	真正的	祝福	在	伪装	.

它们往往会变成意想不到的祝福。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	30	]
[	页	-	]

[第30页]

- [tɪz][ðə; ði] [swiːtəst] [θɪŋ] [tuː; tə] [rɪ'membər]

'	Tis	the	sweetest	thing	to	remember
-	的	这	最甜美的	事物	到	记住

这是最美好的回忆

[ɪf] ['kɜːrɪdʒ] [biː; bi][ɑːn][ðə; ði] [weɪn] .

If	courage	be	on	the	wane	.
如果	勇气	是	在	这	衰落	.

如果勇气正在消退。

[wen] [ðə; ði][koʊld] , [dɑːrk] [deɪz] [ɑːr; ər]['oʊvər] —

When	the	cold	,	dark	days	are	over	—
什么时候	这	寒冷的	,	黑暗的	天	是	超过	—

当寒冷黑暗的日子过去之后——

[waɪ] , [ðə; ði][bɜːrdz][goʊ] [nɔːrθ] [ə'gen] .

Why	,	the	birds	go	north	again	.
为什么	,	这	鸟类	去	北	再次	.

为什么，鸟儿们又要北飞了。

['elə] ['hi^insn]

Ella	Higginson
艾拉	希金森

艾拉·希金森

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 31]
[页 -]

[第31页]

['nʌθɪŋ] [ɪz] [mɔːr] ['sʌt(ə)l] [ðæn; ðən] [θɔːt] , ['nʌθɪŋ] [mɔːr] ['paʊərf(ə)l] , ['nʌθɪŋ] [mɔːr] [ˌɪrɪ'zɪstəb(ə)l]
Nothing is more subtle than thought , nothing more powerful , nothing more irresistible
没有什么 是 更多的 微妙的 比 想法 , 没有什么 更多的 强大的 , 没有什么 更多的 无法抗拒
[ɪn][ɪts] [ˌɑːpɜ'eɪʃənz] ,
in its operations ,
在 它是 运营 ,

没有什么比思想更微妙，没有什么比思想更强大，也没有什么比思想的运作更不可抗拒。

[wen] ['raɪtli] [ə'plaɪd] [ænd; ənd] [held] [tuː; tə] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [feɪθ] [ænd; ənd] [fɪ'deləti] [ðæt] [ɪz]
when rightly applied and held to with a faith and fidelity that is
什么时候 没错 应用 和 握住 到 和 一个 信仰 和 忠诚 那 是
[ʌn'swɜːrvɪŋ] ,
unswerving ,
坚定不移 ,

当正确运用并以坚定不移的信念和忠诚去坚持时，

— [ə; eɪ] [feɪθ] [ænd; ənd] [fɪ'deləti] [ðæt] ['nevər] [noʊz] [ðə; ði] ['njʊtrəlˌaɪz] [ɪ'fekts] [ʌv; əv] [daʊt] [ænd; ənd]
— a faith and fidelity that never knows the neutralizing effects of doubt and
— 一个 信仰 和 忠诚 那 绝不 知道 这 中和 效果 的 怀疑 和
[fɪr] .
fear .
害怕 .

——一种永远不会受到怀疑和恐惧影响的信仰和忠诚。

[ɪf] [wʌn] [hæv; həv] [ˌæspɜ'eɪʃənz] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [sɪn'sɪr] [dɪ'zaɪər] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] ['haɪər] [ænd; ənd] ['betər]
If one have aspirations and a sincere desire for a higher and better
如果 一 有 抱负 和 一个 真诚 欲望 为了 一个 更高 和 更好的
[kən'dɪʃ(ə)n] ,
condition ,
状况 ,

如果一个人有抱负，并且真诚地渴望达到更高更好的境界，

[soʊ] [fɑːr] [æz; əz] [æd'væntɪdʒɪz] , [fə'sɪlətiz] , [ə'soʊsieɪts; ə'soʊʃieɪts] , [ɔːr] ['eni] [sə'raʊndɪŋz] [ɔːr]
so far as advantages , facilities , associates , or any surroundings or
所以 远的 作为 优势 , 设施 , 同事 , 或者 任何 周围环境 或者
[ɪn'vaɪrənmənts] [ɑːr; ər] [kən'sɜːrnd] ,
environments are concerned ,
环境 是 担心的 ,

就优势、设施、同事或任何周边环境而言，

[ænd; ənd] [ɪf] [hiː; hi] [kən'tɪnjuəli] [send] [aʊt] [hɪz; ɪz] [haɪɪst; 'haɪəst] [θɔːt] ['fɔːrsɪz] [fɔːr; fər] [ðə; ði]
and if he continually send out his highest thought forces for the
和 如果 他 持续 发送 出去 他的 最高 想法 力量 为了 这
[ˌriːələ'zeɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðiːz] [dɪ'zaɪɜ-z] ,
realization of these desires ,
实现 的 这些 欲望 ,

如果他持续地调动他最强大的思维力量来实现这些愿望，

[ænd; ənd] [kən'tɪnjuəli] ['wɔːtər] [ðiːz] ['fɔːrsɪz] [wɪð; wɪθ] [fɜːrm] [ˌekspek'teɪʃn] [æz; əz] [tuː; tə] [ðer; ðər]
and continually water these forces with firm expectation as to their
和 持续 水 这些 力量 和 公司 期待 作为 到 他们的
[fʊl'fɪlmənt] ,
fulfillment ,
履行 ,

并不断地以坚定的期望来浇灌这些力量，相信它们终将实现。

[hiː; hi] [wɪl] ['suːnər] [ɔːr]['leɪtər][faɪnd][hɪm'self][ɪn][ðə; ði][ˌriːələ'zeɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [ðiːz] [dɪ'zaɪɝz] ,

he	will	sooner	or	later	find	himself	in	the	realization	of	these	desires	,
他	将要	很快	或者	之后	寻找	他自己	在	这	实现	的	这些	欲望	,

他迟早会实现这些愿望。

[ænd; ənd][ɔːl][ɪn] [ə'kɔːrdns] [wɪð; wɪθ]['nætʃ(ə)rəl] [lɔːz] [ænd; ənd]['fɔːrsɪz] .

and	all	in	accordance	with	natural	laws	and	forces	.
和	全部	在	根据	和	自然的	法律	和	力量	.

这一切都符合自然规律和力量。

[wiː; wi][ɑːr; ər][bɔːrn][tuː; tə][biː; bi] ['niːðər] [sleɪvz] [nɔːr] ['begərz] , [bʌt; bət][tuː; tə] [də'mɪnjən] [ænd; ənd]

We	are	born	to	be	neither	slaves	nor	beggars	,	but	to	dominion	and
我们	是	出生	到	是	两者都不	奴隶	也不	乞丐	,	但	到	统治权	和

[tuː; tə] ['plenti] .

to	plenty	.
到	很多	.

我们生来既不是奴隶也不是乞丐，而是要拥有统治权和富足的生活。

[ðɪs] [ɪz]['aʊər; ɑːr] ['raɪtf(ə)l] ['herɪtɪdʒ] , [ɪf] [wiː; wi] [wɪl] [bʌt; bət] ['rekəgnaɪz] [ænd; ənd] [leɪ] [kleɪm] [tuː; tə]

This	is	our	rightful	heritage	,	if	we	will	but	recognize	and	lay	claim	to
这	是	我们的	正当的	遗产	,	如果	我们	将要	但	认出	和	躺	宣称	到

[ˌaɪ 'tiː] .

it	.
它	.

这是我们应得的遗产，只要我们承认并捍卫它。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	32	]
[	页	-	]

[第32页]

[wʌn] [huː] ['nevər] [tɜːrnd] [hɪz; ɪz] [bæk] , [bʌt; bət] ['mɑːtʃt] [brest] ['fɔːrwərd] ,

One	who	never	turned	his	back	,	but	marched	breast	forward	,
一	WHO	绝不	转向	他的	后退	,	但	行军	胸部	向前	,

他从不背弃，而是昂首挺胸地向前走。

['nevər] ['daʊtɪd] [klaʊdz] [wʊd] [breɪk] ,

Never	doubted	clouds	would	break	,
绝不	怀疑	云	会	休息	,

从未怀疑过云层终会散去。

['nevər] [driːmd] , [ðoʊ] [raɪt] [wɜːr; wər]['wʊstɪdˌ'wɜːrstɪd] , [rɔːŋ] [wʊd] ['traɪʌmf] ,

Never	dreamed	,	though	right	were	worsted	,	wrong	would	triumph	,
绝不	梦见	,	尽管	正确的	是	最差	,	错误的	会	胜利	,

做梦也没想到，正义虽败犹荣，邪恶却会得胜。

[held] [wiː; wi][fɔːl][tuː; tə][raɪz] , [ɑːr; ər]['bæfəld][tuː; tə] [faɪt] ['betər] ,

Held	we	fall	to	rise	,	are	baffled	to	fight	better	,
握住	我们	落下	到	上升	,	是	困惑	到	斗争	更好的	,

我们跌倒是为了重新站起，困惑是为了更好地战斗，

[sliːp] [tuː; tə] [weɪk] .

Sleep	to	wake	.
睡觉	到	唤醒	.

睡到醒来。

['rɑːbərt] ['braʊnɪŋ]

Robert	Browning
罗伯特	勃朗宁

罗伯特·勃朗宁

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 33]
[页 -]

[第33页]

[wɪl] [ɪz][ðə; ði] ['stedi] [də'rektɪŋ; daɪ'rektɪŋ] ['paʊər] : [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n] .
Will is the steady directing power : it is concentration .
将要 是 这 稳定的 导演 力量 : 它 是 专注 .

意志是稳定的指导力量：它是专注力。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði]['paɪlət] [wɪtʃ] , ['æftər][ðə; ði]['ves(ə)l][ɪz]['stɑːrtɪd][baɪ][ðə; ði] ['maɪti] [fɔːrs] [wɪ'ðɪn] ,
It is the pilot which , after the vessel is started by the mighty force within ,
它 是 这 飞行员 哪个 , 后 这 血管 是 开始 经过 这 强大的 力量 之内 ,

它是驾驶员，在船只被内部强大的力量启动后，

[pʊts][ˌaɪ 'tiː][ɑːn][ɪts] [raɪt] [kɔːrs] [ænd; ənd] [kiːps] [ˌaɪ 'tiː] [truː] [tuː; tə] [ðæt] [kɔːrs] .
puts it on its right course and keeps it true to that course .
放置 它 在 它是 正确的 课程 和 保持 它 真的 到 那 课程 .

使它走上正确的道路，并使其始终朝着这个方向前进。

[wɪl] [ɪz][ðə; ði] [sʌn] - [glæs] [wɪtʃ] [soʊ]['kɑːns(ə)ntreɪts][ænd; ənd][soʊ]['foʊkəsɪz, 'foʊkɪsɪz][ðə; ði] ['sʌnz] ['reɪz]
Will is the sun - glass which so concentrates and so focuses the sun's rays
将要 是 这 太阳 - 玻璃 哪个 所以 浓缩物 和 所以 焦点 这 太阳的 射线
[ðæt] [ðeɪ] ['kwɪkli] [bɜːrn][ə; eɪ][hoʊl] [θruː] [ðə; ði]['peɪpər][ðæt] [ɪz][held] [bɪ'fɔːr] [ˌaɪ 'tiː] .
that they quickly burn a hole through the paper that is held before it .
那 他们 迅速地 烧伤 一个 洞 通过 这 纸 那 是 握住 前 它 .

威尔就像一副太阳镜，它能如此集中和聚焦太阳光线，以至于能迅速在它面前的纸张上烧出一个洞。

[ðə; ði] [seɪm] ['reɪz] , [nɑːt] [ðʌs] ['kɑːnsntreɪtɪd] , [nɑːt] [ðʌs] ['foʊkəst] ,
The same rays , not thus concentrated , not thus focused ,
这 相同的 射线 , 不是 因此 集中 , 不是 因此 专注 ,

同样的光线，但没有如此集中，没有如此聚焦。

[wʊd] [fɔːl][ə'pɑːn][ðə; ði]['peɪpər][fɔːr; fər] [deɪz] [wɪ'ðaʊt] ['eni] [ɪ'fekt] [wət'evər] .
would fall upon the paper for days without any effect whatever .
会 落下 之上 这 纸 为了 天 没有 任何 影响 任何 .

会落在纸上好几天，但没有任何效果。

[wɪl] [ɪz][ðə; ði] [miːnz] [fɔːr; fər][ðə; ði][də'rektɪŋ; daɪ'rektɪŋ] , [ðə; ði]['kɑːns(ə)ntreɪtɪŋ] , [ðə; ði]['fəukəsiŋ] , [ʌv; əv]
Will is the means for the directing , the concentrating , the focusing , of
将要 是 这 方法 为了 这 导演 , 这 集中 , 这 聚焦 , 的
[ðə; ði] [θɔːt] - ['fɔːrsɪz] .
the thought - forces .
这 想法 - 力量 .

意志是引导、集中、聚焦思想力量的手段。

[θɔːt] ['ʌndər] [waɪz] [də'rekʃn; daɪ'rekʃn] , — [ðɪs]
Thought under wise direction , — this
想法 在下面 明智的 方向 , — 这

在明智的指导下思考——这

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðæt] [dʌz] [ðə; ði][wɜːrk] , [ðæt] [brɪŋz] [rɪ'zʌlts] , [ðæt] [meɪks] [ðə; ði] [sək'sesf(ə)l] [kə'rɪr] .
it is that does the work , that brings results , that makes the successful career .
它 是 那 做 这 工作 , 那 带来 结果 , 那 制作 这 成功的 职业 .

是工作本身，是取得成果，是成就事业。

[wʌn] ['ɑːbdʒekt][ɪn][maɪnd] [wɪtʃ] [wiː; wi]['nevər] [luːz] [saɪt] [ʌv; əv] ; [æn; ən][aɪ'diːəl] ['stedəli] [held] [bɪ'fɔːr]
One object in mind which we never lose sight of ; an ideal steadily held before
一 目的 在 头脑 哪个 我们 绝不 失去 视线 的 ; 一个 理想的 稳步 握住 前
[ðə; ði][maɪnd] ,
the mind ,
这 头脑 ,

心中始终萦绕着一个目标；心中始终保持着一个理想。

['nevər] [lɔ:st] [saɪt] [ʌv; əv] , ['nevər] ['loʊɝd] , ['nevər] [swə:vd] [frʌm; frəm] , — [ðɪs] , [wɪð; wɪθ]
never lost sight of , never lowered , never swerved from , — this , with
绝不 丢失的 视线 的 , 绝不 降低 , 绝不 急转弯 从 , 一 这 , 和
[pər'sɪstəns] , [di'tə:minz] [ɔ:l] .
persistence , determines all .
持久性 , 决定 全部 .

从未忘记，从未降低，从未偏离——坚持不懈，决定一切。

['nʌθɪŋ] [kæn; kən] [rɪ'zɪst] [ðə; ði] ['paʊər] [ʌv; əv] [θɔ:t] , [wen] [ðʌs] [də'rektɪd] [baɪ] [wɪl] .
Nothing can resist the power of thought , when thus directed by will .
没有什么 能 抵抗 这 力量 的 想法 , 什么时候 因此 指导 经过 将要 .

当意志引导思想时，没有什么能够抵挡思想的力量。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 34]
[页 -]

[第34页]

[tu:; tə][stænd][baɪ] [wʌnz] [frend] [tu:; tə][ðə; ði] ['ʌtərmoʊst] [end] ,
To stand by one's friend to the uttermost end ,
到 站立 经过 一个人的 朋友 到 这 极致 结尾 ,

至死不渝地支持朋友

[ænd; ənd] [faɪt] [ə; eɪ] [fer] [faɪt] [wɪð; wɪθ] [wʌnz] [foʊ] ;
And fight a fair fight with one's foe ;
和 斗争 一个 公平的 斗争 和 一个人的 敌人 ;

与敌人进行公平的战斗；

['nevər] [tu:; tə][kwɪt][ænd; ənd]['nevər][tu:; tə][twɪt] ,
Never to quit and never to twit ,
绝不 到 辞职 和 绝不 到 推特 ,

永不放弃，永不发推文

[ænd; ənd]['nevər][tu:; tə]['ped(ə)l] [wʌnz] [woʊ] .
And never to peddle one's woe .
和 绝不 到 兜售 一个人的 悲哀 .

而且永远不要诉说自己的悲惨遭遇。

[dʒɔ:rdʒ] ['brɪntən] ['tʃændlər]
George Brinton Chandler
乔治 布林顿 钱德勒

乔治·布林顿·钱德勒

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 35]
[页 -]

[第35页]

[ðə; ði] [fiərɪŋ] , ['grʌmblɪŋ] , ['wɜ:rɪɪŋ] , [væsəleɪtɪŋ] [du:][nɑ:t] [sək'si:d] [ɪn] ['eniθɪŋ] [ænd; ənd]
The fearing , grumbling , worrying , vascillating do not succeed in anything and
这 害怕 , 抱怨 , 令人担忧 , 血管振荡 做 不是 成功 在 任何事物 和
['dʒen(ə)rəli][lɪv; laɪv][baɪ] ['bɝ:dənɪŋ] ,
generally live by burdening ,
一般来说 居住 经过 负担 ,

那些恐惧、抱怨、担忧、摇摆不定的人一事无成，而且通常会给自己带来负担。

[ɪn][sʌm; səm][fɔ:rm][ɔ:r] [ə'nʌðər] , ['sʌmwʌn] [els] .
in some form or another , someone else .
在 一些 形式 或者 其他 , 某人 别的 .

以某种形式，其他人。

[ðeɪ] [stænd][ɪn][ðə; ði] [wei] [ʌv; əv] , [ðeɪ] [prɪ'vent] [ðer; ðər] [oʊn] [sək'ses] ;

They	stand	in	the	way	of	,	they	prevent	their	own	success	;
他们	站立	在	这	方式	的	,	他们	防止	他们的	自己的	成功	;

它们阻碍了它们自身的成功;

[ðeɪ] [feɪl][ɪn] ['lɪvɪŋ] ['i:v(ə)n][æn; ən]['ɔ:rd(ə)neri] ['helθi] , ['nɔ:rm(ə)l][laɪf] ;

they	fail	in	living	even	an	ordinary	healthy	,	normal	life	;
他们	失败	在	活的	甚至	一个	普通的	健康	,	普通的	生活	;

他们甚至无法过上普通、健康、正常的生活;

[ðeɪ] [kæst][ə; eɪ] ['blaɪtɪŋ] ['ɪnfluəns] ['oʊvər][ænd; ənd] [ðeɪ] [ækt][æz; əz][ə; eɪ] ['hɪndrəns] [tu:; tə][ɔ:l]

they	cast	a	blighting	influence	over	and	they	act	as	a	hindrance	to	all
他们	投掷	一个	枯萎病	影响	超过	和	他们	行为	作为	一个	障碍	到	全部

[wɪð; wɪθ] [hu:m] [ðeɪ] [æt; ət] ['eni] [taɪm] [kʌm] [ɪn]['kɑ:ntækt] .

with	whom	they	at	any	time	come	in	contact	.
和	谁	他们	在	任何	时间	来	在	接触	.

它们对任何与它们接触的人都产生了有害的影响，并成为他们的阻碍。

[ðə; ði] ['pleʒərz] [wi:; wi] [teɪk] ['kæptɪv] [ɪn][laɪf] , [ðə; ði] [groʊθ] [ænd; ənd] [əd'vænsmənt] [wi:; wi] [meɪk] ,

The	pleasures	we	take	captive	in	life	,	the	growth	and	advancement	we	make	,
这	快乐	我们	拿	俘虏	在	生活	,	这	生长	和	进步	我们	制作	,

我们在生活中获得的快乐，我们取得的成长和进步，

[ðə; ði] ['pleʒər] [ænd; ənd] ['benɪfɪt] ['aʊər; ɑ:r] ['kʌmpəni] [ɔ:r] [ə'kweɪntənsʃɪp] [brɪŋz] [tu:; tə] ['ʌðər] ,

the	pleasure	and	benefit	our	company	or	acquaintanceship	brings	to	others	,
这	乐趣	和	益处	我们的	公司	或者	熟人关系	带来	到	其他的	,

我们公司或人脉关系给他人带来的乐趣和好处，

[ðə; ði] ['veri] [dɪˌzaɪərə'bɪlətɪ][ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r] [kəm'pænjənʃɪp] [ɑ:n][ðə; ði][pɑ:rt][ʌv; əv] ['ʌðər] — [ɔ:l] [dɪ'pend]

the	very	desirability	of	our	companionship	on	the	part	of	others	—	all	depend
这	非常	理想性	的	我们的	友谊	在	这	部分	的	其他的	—	全部	依赖

[ə'pɑ:n][ðə; ði] [taɪps] [ʌv; əv] [θɔ:t] [wi:; wi] [ˌentər'teɪn] [ænd; ənd][lɪv; laɪv][moʊst] [hə'bɪtʃuəli] [wɪð; wɪθ] .

upon	the	types	of	thought	we	entertain	and	live	most	habitually	with	.
之上	这	类型	的	想法	我们	招待	和	居住	最多	习惯性地	和	.

他人是否愿意与我们交往，完全取决于我们持有和习惯性地持有的思想类型。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	36	]
[	页	-	]

[第36页]

[noʊ][wʌn][kʊd; kəd] [tel] [ˌem 'i:] [wer] [maɪ] [soʊl] [maɪt] [bi:; bi] .

No	one	could	tell	me	where	my	Soul	might	be	.
不	一	可以	告诉	我	在哪里	我的	灵魂	可能	是	.

没有人能告诉我我的灵魂在哪里。

[aɪ] [sə:tʃt] [fɔ:r; fər][gɑ:d][bʌt; bət][gɑ:d] [ɪ'lu:did] [ˌem 'i:] .

I	searched	for	God	but	God	eluded	me	.
我	搜索	为了	上帝	但	上帝	躲避	我	.

我寻觅上帝，但上帝却躲开了我。

[aɪ] [sɔ:t] [maɪ] ['brʌðər] [aʊt][ænd; ənd] [faʊnd] [ɔ:l][ðer; ðər] .

I	sought	my	brother	out	and	found	all	there	.
我	寻求	我的	兄弟	出去	和	成立	全部	那里	.

我找到了我的哥哥，发现他都在那里。

['ɜ:rnɪst] ['krɔzbi] .

Ernest	Crosby	.
欧内斯特	克罗斯比	.

欧内斯特·克罗斯比。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 37]
[页 -]

[第37页]

[ɪn][ðə; ði] [dɪ'griː] [ðæt] [wiː; wi] [lʌv] [wɪl] [wiː; wi][biː; bi] [lʌvd] .
In the degree that we love will we be loved .
在 这 程度 那 我们 爱 将要 我们 是 喜爱 .

我们爱得越深，就越能被爱。

[θɔːts] [ɑːr; ər]['fɔːrsɪz] .
Thoughts are forces .
想法 是 力量 .

思想也是一种力量。

[iːtʃ] [kri'eɪts] [ʌv; əv][ɪts][kaɪnd] .
Each creates of its kind .
每个 创建 的 它是 种类 .

每件作品都是独一无二的。

[iːtʃ] [kʌmz] [bæk] ['leɪdn] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [ɪ'fekt] [ðæt] [ˌkɔris'pɔndz] [tuː; tə][ɪt'self][ænd; ənd][ʌv; əv] [wɪtʃ]
Each comes back laden with the effect that corresponds to itself and of which
每个 来 后退 满载 和 这 影响 那 对应 到 本身 和 的 哪个
[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] [kɔːz] .
it is the cause .
它 是 这 原因 .

它们各自都会带着与其自身相对应的结果返回，而它正是造成这些结果的原因。

" [ðen] [let][jʊr; jər]['siːkrət] [θɔːts] [biː; bi] [fer] —
" Then let your secret thoughts be fair —
" 然后 让 你的 秘密 想法 是 公平的 —

那么，就让你的秘密想法公平公正吧——

[ðeɪ] [hæv; həv][ə; eɪ] ['vaɪt(ə)l] [pɑːrt] , [ænd; ənd] [ʃer]
They have a vital part , and share
他们 有 一个 必不可少的 部分 , 和 分享

它们发挥着至关重要的作用，并分享着……

[ɪn] ['ʃeɪpɪŋ] [wɜːrdz][ænd; ənd] ['moʊldɪŋ] [feɪt] ;
In shaping words and moulding fate ;
在 成型 字 和 成型 命运 ;

塑造文字，塑造命运；

['gɑːdz] ['sɪstəm] [ɪz][soʊ] ['ɪntrɪkət] .
God's system is so intricate .
神的 系统 是 所以 错综复杂 .

上帝的体系真是错综复杂。

" [ɪf] ['aʊər; ɑːr] [hɑːrt] [goʊz] [aʊt][ɪn] [lʌv] [tuː; tə][ɔːl][wɪð; wɪθ] [huːm] [wiː; wi] [kʌm] [ɪn]['kɑːntækt] ,
" If our heart goes out in love to all with whom we come in contact ,
" 如果 我们的 心 去 出去 在 爱 到 全部 和 谁 我们 来 在 接触 ,

“如果我们对遇到的每个人都充满爱心，

[wiː; wi][ɪn'spaɪər] [lʌv] [ænd; ənd][ðə; ði] [seɪm] [i'nəublɪŋ] [ænd; ənd] ['wɔːrmɪŋ] ['ɪnfluənsɪz] [ʌv; əv] [lʌv]
we inspire love and the same ennobling and warming influences of love
我们 启发 爱 和 这 相同的 升华 和 变暖 影响 的 爱
['ɔːlweɪz] [rɪ'tɜːrn] [tuː; tə][juː 'es][frʌm; frəm] [ðoʊz] [ɪn] [huːm] [wiː; wi][ɪn'spaɪər][ðem; ðəm] .
always return to us from those in whom we inspire them .
总是 返回 到 我们 从 那些 在 谁 我们 启发 他们 .

我们激发爱，而同样的、高尚的、温暖的爱的影响，也总是从那些被我们激发爱的人那里回到我们身上。

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] [di:p] [ˌsaɪən'tɪfɪk]['prɪnsəp(ə)l] [ˌʌndər'laɪɪŋ] [ðə; ði]['pri:sept] — [ɪf] [ju:; jʊ] [wʊd] [hæv; həv]

There	is	a	deep	scientific	principle	underlying	the	precept	—	If	you	would	have
那里	是	一个	深的	科学	原则	潜在的	这	戒律	—	如果	你	会	有

[ɔ:l][ðə; ði][wɜ:rld] [lʌv] [ju:; jʊ] ,

all	the	world	love	you	,
全部	这	世界	爱	你	,

这条准则背后蕴含着深刻的科学原理——如果你想让全世界都爱你，

[ju:; jʊ][mʌst; məst][fɜ:rst] [lʌv] [ɔ:l][ðə; ði][wɜ:rld] .

you	must	first	love	all	the	world	.
你	必须	第一的	爱	全部	这	世界	.

你首先要爱这个世界。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	38	]
[	页	-	]

[第38页]

[ˌaɪ 'ti:][wʌz; wəz]['oʊnli][ə; eɪ][glæd] " [gʊd] ['mɔ:rnɪŋ] !

It	was	only	a	glad	"	Good	morning	!
它	曾是	仅有的	一个	高兴的	"	好的	早晨	!

只是一句令人高兴的"早上好！"

" [æz; əz][ʃi:; ʃi] [pæst] [ə'lɔ:ŋ] [ðə; ði] [wei] ,

"	As	she	passed	along	the	way	,
"	作为	她	通过了	沿着	这	方式	,

"当她沿途经过时，

[bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:] [spred] [ðə; ði] ['mɔ:rnɪŋ] ['glɔ:ri]

But	it	spread	the	morning	glory
但	它	传播	这	早晨	荣耀

但它却传播了晨曦

['oʊvər][ðə; ði] ['lɪvlɔ:ŋ] [deɪ] .

Over	the	livelong	day	.
超过	这	终身	天	.

一整天。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	39	]
[	页	-	]

[第39页]

[baɪ][ɪg'zæmp(ə)l][ænd; ənd][nɑ:t][baɪ]['pri:sept] .

By	example	and	not	by	precept	.
经过	例子	和	不是	经过	戒律	.

以身作则，而非空谈理论。

[baɪ] ['lɪvɪŋ] , [nɑ:t][baɪ] ['pri:tʃɪŋ] .

By	living	,	not	by	preaching	.
经过	活的	,	不是	经过	布道	.

用实际行动来证明，而不是用说教。

[baɪ] ['du:ɪŋ] , [nɑ:t][baɪ] [prə'fesɪŋ] .

By	doing	,	not	by	professing	.
经过	正在做	,	不是	经过	声称	.

用行动说话，而不是空谈。

[baɪ] ['lɪvɪŋ] [ðə; ði][laɪf] , [nɑ:t][baɪ] ['dɔgmətaɪz] [æz; əz][tu:; tə] [haʊ] [ˌaɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [lɪvd] .

By	living	the	life	,	not	by	dogmatizing	as	to	how	it	should	be	lived	.
经过	活的	这	生活	,	不是	经过	教条主义	作为	到	如何	它	应该	是	居住地	.

践行生活，而不是教条地规定应该如何生活。

[ðer; ðər][ɪz][noʊ][kən'teɪdʒən]['i:kwəl][tu:; tə][ðə; ði][kən'teɪdʒən][ʌv; əv][laɪf] .

There	is	no	contagion	equal	to	the	contagion	of	life	.
那里	是	不	传染	平等的	到	这	传染	的	生活	.

没有任何传染病能与生命的传染性相提并论。

[wət'evər] [wi:; wi] [soʊ] , [ðæt] [ʃæl; ʃəl][wi:; wi]['ɔ:lsoʊ] [ri:p] , [ænd; ənd] [i:tʃ] [θɪŋ] [soʊn]

Whatever	we	sow	,	that	shall	we	also	reap	,	and	each	thing	sown
任何	我们	母猪	,	那	将	我们	还	收割	,	和	每个	事物	播种

[prə'du:səz, prə'du:sɪz][ʌv; əv][ɪts][kaɪnd] .

produces	of	its	kind	.
产	的	它是	种类	.

种瓜得瓜，种豆得豆；种什么，就结什么果。

[wi:; wi][kæn; kən] [kɪl] [nɑ:t]['oʊnli][baɪ]['du:ɪŋ] [ə'nʌðər] ['bɑ:dɪli]['ɪndʒəri][də'rektli; daɪ'rektli] ,

We	can	kill	not	only	by	doing	another	bodily	injury	directly	,
我们	能	杀	不是	仅有的	经过	正在做	其他	身体上的	受伤	直接地	,

我们不仅可以直接造成身体伤害来杀人，

[bʌt; bət][wi:; wi][kæn; kən][ænd; ənd][wi:; wi][du:] [kɪl] [baɪ] ['evri] [æn,tægə'nɪstɪk] [θɔ:t] .

but	we	can	and	we	do	kill	by	every	antagonistic	thought	.
但	我们	能	和	我们	做	杀	经过	每一个	敌对的	想法	.

但是，我们每一个敌对的想法都会杀人，而且我们也确实会杀人。

[nɑ:t]['oʊnli][du:][wi:; wi] [ðʌs] [kɪl] , [bʌt; bət] [waɪl] [wi:; wi] [kɪl] [wi:; wi]['su:ɪsaɪd] .

Not	only	do	we	thus	kill	,	but	while	we	kill	we	suicide	.
不是	仅有的	做	我们	因此	杀	,	但	尽管	我们	杀	我们	自杀	.

这样不仅会杀人，而且在杀人的同时也会自杀。

['meni] [ə; eɪ][mæn][hæz; həz] [bɪn] [meɪd] [sɪk] [baɪ] ['hævɪŋ] [ðə; ði] [ɪl] [θɔ:ts] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['nʌmbər]

Many	a	man	has	been	made	sick	by	having	the	ill	thoughts	of	a	number
许多	一个	男人	有	到过	制成	生病的	经过	拥有	这	患病的	想法	的	一个	数字

[ʌv; əv]['pi:p(ə)l] ['sentərd] [ə'pɑ:n][hɪm; ɪm] ;

of	people	centered	upon	him	;
的	人们	居中	之上	他	;

许多人因为受到他人恶意揣测而生病；

[sʌm; səm][hæv; həv] [bɪn] ['æktʃuəli] [kɪld] .

some	have	been	actually	killed	.
一些	有	到过	实际上	被杀	.

有些人甚至因此丧命。

[pʊt] ['heɪtrɪd]['ɪntu:][ðə; ði][wɜ:rld][ænd; ənd][wi:; wi] [meɪk] [ˌaɪ 'ti:][ə; eɪ]['lɪtərəl] [hel] .

Put	hatred	into	the	world	and	we	make	it	a	literal	hell	.
放	仇恨	进入	这	世界	和	我们	制作	它	一个	文字	地狱	.

把仇恨带入世界，我们就会把它变成真正的地狱。

[pʊt] [lʌv] ['ɪntu:][ðə; ði][wɜ:rld][ænd; ənd]['hev(ə)n][wɪð; wɪθ][ɔ:l][ɪts] ['bju:ti:z] [ænd; ənd] ['glɔ:riz] [bɪ'kʌmz]

Put	love	into	the	world	and	heaven	with	all	its	beauties	and	glories	becomes
放	爱	进入	这	世界	和	天堂	和	全部	它是	美女	和	荣耀	变成

[ə; eɪ] [ri'ælətɪ] .

a	reality	.
一个	现实	.

将爱带入世界，天堂及其所有美好与荣耀就会成为现实。

[nɑ:t][tu:; tə] [lʌv] [ɪz][nɑ:t][tu:; tə][lɪv; laɪv] , [ɔ:r][ˌaɪ 'ti:][ɪz][tu:; tə][lɪv; laɪv][ə; eɪ] ['lɪvɪŋ] [deθ] .

Not	to	love	is	not	to	live	,	or	it	is	to	live	a	living	death	.
不是	到	爱	是	不是	到	居住	,	或者	它	是	到	居住	一个	活的	死亡	.

不爱就不是活着，而是行尸走肉。

[ðə; ði][laɪf] [ðæt] [goʊz] [aʊt][ɪn] [lʌv] [tu:; tə][ɔ:l][ɪz][ðə; ði][laɪf] [ðæt] [ɪz] [fʊl] ,

The	life	that	goes	out	in	love	to	all	is	the	life	that	is	full	,
这	生活	那	去	出去	在	爱	到	全部	是	这	生活	那	是	满的	,

充满爱地对待所有人的生活，才是充实的生活。

[ænd; ənd] [rɪtʃ] , [ænd; ənd] [kən'tɪnjuəli] [ɪk'spændɪŋ] [ɪn] ['bju:ti] [ænd; ənd][ɪn] ['paʊər] .

and	rich	,	and	continually	expanding	in	beauty	and	in	power	.
和	富有的	,	和	持续	扩展	在	美丽	和	在	力量	.

而且富丽堂皇，美丽与力量也在不断增强。

[sʌtʃ] [ɪz][ðə; ði][laɪf] [ðæt] [bɪ'kʌmz] ['evər] [mɔ:r] [ɪn'klu:sɪv] , [ænd; ənd] [hens] ['lɑ:rdʒər][ɪn][ɪts][skoʊp]

Such	is	the	life	that	becomes	ever	more	inclusive	,	and	hence	larger	in	its	scope
这样的	是	这	生活	那	变成	曾经	更多的	包容性	,	和	因此	更大的	在	它是	范围

[ænd; ənd] ['ɪnfluəns] .

and	influence	.
和	影响	.

这样一来，生活变得越来越包容，其范围和影响力也越来越大。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	40	]
[	页	-	]

[第40页]

[gɪv] [ˌju: 'es][men] !

Give	us	men	!
给	我们	男人	!

给我们男人!

[strɔ:ŋ] [ænd; ənd]['stɔ:lwərt][wʌnz] :

Strong	and	stalwart	ones	:
强的	和	坚定的	一个	:

强壮而坚定的人:

[men] [hu:m] [haɪɪst; 'haɪəst][hoʊp][in'spaiəz] ,

Men	whom	highest	hope	inspires	,
男人	谁	最高	希望	鼓舞人心	,

那些怀揣最高希望的人，

[men] [hu:m] ['pjʊrɪst] ['ɑ:nər] [fairz] ,

Men	whom	purest	honour	fires	,
男人	谁	最纯净的	荣誉	火灾	,

那些心中燃烧着最纯粹荣誉之火的人，

[men] [hu:] ['træmp(ə)l][self] [bɪ'ni:θ] [ðem; ðəm] .

Men	who	trample	Self	beneath	them	.
男人	WHO	践踏	自己	下面	他们	.

践踏自我的人。

[men] [hu:] [meɪk] [ðer; ðər] ['kʌntri] [ri:ð] [ðem; ðəm]

Men	who	make	their	country	wreathe	them
男人	WHO	制作	他们的	国家	盘绕	他们

那些让他们的国家为之欢呼的人

[æz; əz][hɜ:r; hər]['noʊb(ə)l][sʌnz] ,

As	her	noble	sons	,
作为	她	高贵	儿子们	,

作为她高贵的儿子们，

['wɜ:rði] [ʌv; əv][ðer; ðər][saɪəz] ,

Worthy	of	their	sires	,
值得	的	他们的	种公牛	,

不负其父，

[men] [hu:] ['nevər] [ʃeɪm] [ðer; ðər] ['mʌðərz] ,

Men	who	never	shame	their	mothers	,
男人	WHO	绝不	耻辱	他们的	母亲们	,

从不让母亲蒙羞的男人，

[men] [huː] ['nevər] [feɪl][ðer; ðər] ['brʌðərz] ,
Men **who** **never** **fail** **their** **brothers** **,**
男人 WHO 绝不 失败 他们的 兄弟 ,

从不辜负兄弟的男人们

[truː] , [haʊ'evər] [fɔːls] [ɑːr; ər] ['ʌðər] :
True **,** **however** **false** **are** **others** **:**
真的 , 然而 错误的 是 其他的 :

其中一些是正确的，但另一些则是错误的:

[gɪv] [ˌjuː 'es][men] — [aɪ] [seɪ] [ə'gen] ,
Give **us** **Men** **—** **I** **say** **again** **,**
给 我们 男人 — 我 说 再次 ,

给我们男人——我再说一遍，

[gɪv] [ˌjuː 'es][men] !
Give **us** **Men** **!**
给 我们 男人 !

给我们男人!

[ðə; ði] ['bɪʃəp] [ʌv; əv]['eksɪtər]
The **Bishop** **of** **Exeter**
这 主教 的 埃克塞特

埃克塞特主教

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **41** **]**
[页 -]

[第41页]

[nɑːt] [rɪ'preʃ(ə)n] , [bʌt; bət][ˌelɪ'veɪʃ(ə)n] .
Not **repression** **,** **but** **elevation** **.**
不是 抑制 , 但 海拔 .

不是压制，而是提升。

[wʊd] [ðæt] [ðɪs] [kʊd; kəd][biː; bi] [rɪ'piːtɪd] [ə; eɪ] ['θaʊz(ə)nd] [taɪmz] ['oʊvər] !
Would **that** **this** **could** **be** **repeated** **a** **thousand** **times** **over** **!**
会 那 这 可以 是 重复 一个 千 时代 超过 !

但愿这样的场景能够重复一千次!

[noʊ] , [ə; eɪ] ['nɑːlɪdʒ] [ʌv; əv][ðə; ði]['spɪrɪtʃuəl] [ri'ælitiz] [ʌv; əv][laɪf] [prə'hibits] [ə'setɪsɪzəm] , [rɪ'preʃ(ə)n] ,
No **,** **a** **knowledge** **of** **the** **spiritual** **realities** **of** **life** **prohibits** **asceticism** **,** **repression** **,**
不 , 一个 知识 的 这 精神 现实 的 生活 禁止 禁欲主义 , 抑制 ,

不，对生命精神现实的认识会阻碍苦行主义和压抑。

[ðə; ði] [seɪm] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [prə'hibits] ['laɪs(ə)ns][ænd; ənd] [pər'vɜːrtɪd] [juːz] .
the **same** **as** **it** **prohibits** **license** **and** **perverted** **use** **.**
这 相同的 作为 它 禁止 执照 和 变态 使用 .

与禁止许可和非法使用相同。

[tuː; tə] [er] [ɑːn][ðə; ði][wʌn][saɪd][ɪz][dʒʌst][æz; əz] ['kɑːntreri] [tuː; tə][ðə; ði][aɪ'diːəl][laɪf][æz; əz][tuː; tə] [er] [ɑːn]
To **err** **on** **the** **one** **side** **is** **just** **as** **contrary** **to** **the** **ideal** **life** **as** **to** **err** **on**
到 犯错 在 这 一 边 是 只是 作为 相反 到 这 理想的 生活 作为 到 犯错 在
[ðə; ði] ['ʌðər] .
the **other** **.**
这 其他 .

走偏一步和走偏一步一样，都与理想的生活背道而驰。

[ɔːl] [θɪŋz] [ɑːr; ər][fɔːr; fər][ə; eɪ] ['pɜːrpəs] , [ɔːl][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [juːst] [ænd; ənd] [ɪn'dʒɔɪd] ;
All **things** **are** **for** **a** **purpose** **,** **all** **should** **be** **used** **and** **enjoyed** **;**
全部 事物 是 为了 一个 目的 , 全部 应该 是 用过的 和 享受 ;

万物皆有其用，皆应加以利用和享受;

[bʌt; bət][ɔ:l][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['raɪtli] [ju:st] , [ðæt] [ðeɪ] [meɪ][bi:; bi] ['fʊli] [ɪn'dʒɔɪd] .

but	all	should	be	rightly	used	,	that	they	may	be	fully	enjoyed	.
但	全部	应该	是	没错	用过的	,	那	他们	可能	是	完全	享受	.

但所有这些都应该被正确使用，以便充分发挥其作用。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ðə; ði][ɔ:l] - [ə'raʊnd] , ['fʊli] [dɪ'veləpt] [wi:; wi][wɑ:nt] , — [nɑ:t][ðə; ði] [ɪ'θɪriəl] , [peɪl] -

It	is	the	all	-	around	,	fully	developed	we	want	,	—	not	the	ethereal	,	pale	-
它	是	这	全部	-	大约	,	完全	发达	我们	想	,	—	不是	这	空灵的	,	苍白	-

['blʌdɪd] [mæn][ænd; ənd]['wʊmən] ,

blooded	man	and	woman	,
血腥	男人	和	女士	,

我们想要的是全面发展、成熟稳重的人，而不是那种虚无缥缈、面色苍白的男人和女人。

[bʌt; bət][ðə; ði][mæn][ænd; ənd]['wʊmən][ʌv; əv] [fleʃ] [ænd; ənd] [blʌd] , [fɔ:r; fər]['ækʃ(ə)n][ænd; ənd] ['sɜ:rvɪs]

but	the	man	and	woman	of	flesh	and	blood	,	for	action	and	service
但	这	男人	和	女士	的	肉	和	血	,	为了	行动	和	服务

[hɪr] [ænd; ənd] [naʊ] ,

here	and	now	,
这里	和	现在	,

但血肉之躯的男男女女，是为了此时此地的行动和服务。

— [ðə; ði][mæn][ænd; ənd]['wʊmən] [strɔ:ŋ] [ænd; ənd]['paʊərf(ə)l] , [wɪð; wɪθ][ɔ:l][ðə; ði] ['fækltiz] [ænd; ənd]

—	the	man	and	woman	strong	and	powerful	,	with	all	the	faculties	and
—	这	男人	和	女士	强的	和	强大的	,	和	全部	这	学院	和

['fʌŋkʃnz] ['fʊli] [ən'foʊldəd][ænd; ənd] [ju:st] ,

functions	fully	unfolded	and	used	,
函数	完全	展开	和	用过的	,

——强壮有力的男女，所有能力和功能都已完全展开并加以运用。

[ɔ:l][ɪn][ə; eɪ] ['rɔɪəl] [ænd; ənd] ['baʊndɪŋ] [kən'dɪʃ(ə)n] , [bʌt; bət][ɔ:l] ['raɪtli] [sə'bɔ:rdɪneɪtɪd] .

all	in	a	royal	and	bounding	condition	,	but	all	rightly	subordinated	.
全部	在	一个	皇家	和	边界	状况	,	但	全部	没错	从属的	.

一切都处于尊贵而广阔的状态，但一切都理应服从。

[ðə; ði][mæn][ænd; ənd][ðə; ði]['wʊmən][ʌv; əv] [ðɪs] [kaɪnd] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [ɪm'pɪriəl] [hænd][ʌv; əv] ['mæstəri]

The	man	and	the	woman	of	this	kind	,	with	the	imperial	hand	of	mastery
这	男人	和	这	女士	的	这	种类	,	和	这	帝国	手	的	精通

[ə'pɑ:n][ɔ:l] ,

upon	all	,
之上	全部	,

这种男人和女人，对一切都拥有至高无上的统治权。

— ['stændɪŋ] , ['mu:vɪŋ] [ðʌs] [laɪk][ə; eɪ] [kɪŋ] , [neɪ] , [laɪk][ə; eɪ] ['veri] [gɑ:d] ,

—	standing	,	moving	thus	like	a	king	,	nay	,	like	a	very	God	,
—	常设	,	移动	因此	喜欢	一个	国王	,	不	,	喜欢	一个	非常	上帝	,

——站立，举止如此像个国王，不，简直像个神。

— [sʌtʃ] [ɪz][ðə; ði][mæn][ænd; ənd] [sʌtʃ] [ɪz][ðə; ði]['wʊmən][ʌv; əv]['paʊər] .

—	such	is	the	man	and	such	is	the	woman	of	power	.
—	这样的	是	这	男人	和	这样的	是	这	女士	的	力量	.

这就是掌权的男人，这就是掌权的女人。

[sʌtʃ] [ɪz][ðə; ði][aɪ'di:əl][laɪf] : ['eniθɪŋ] [els] [ɪz][wʌn] - ['saɪdɪd] , [ænd; ənd][fɔ:lz] [ʃɔ:rt] [ʌv; əv][ˌaɪ 'ti:] .

Such	is	the	ideal	life	:	anything	else	is	one	-	sided	,	and	falls	short	of	it	.
这样的	是	这	理想的	生活	:	任何事物	别的	是	一	-	侧面	,	和	瀑布	短的	的	它	.

这才是理想的生活：任何其他生活都是片面的，都达不到理想的状态。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	42	]
[	页	-	]

[haɪ] [θɔ:t] [ænd; ənd]['noʊb(ə)l][ɪn][ɔ:l][lændz]
High thought and noble in all lands
高的 想法 和 高贵 在 全部 土地

高尚的思想和高贵的品格遍及世界各地。

[help] [ˌem 'i:] ; [maɪ][soʊl][ɪz] [fed] [baɪ] [sʌtʃ] ,
Help me ; my soul is fed by such ,
帮助 我 ; 我的 灵魂 是 美联储 经过 这样的 ,

请帮帮我；我的灵魂需要这样的滋养。

[bʌt; bət][oʊ] , [æt; ət][ðə; ði] [tʌtʃ] [ʌv; əv][laɪf][ænd; ənd][hændz] —
But oh , at the touch of life and hands —
但 哦 , 在 这 触碰 的 生活 和 双手 —

但是，哦，在生命的触碰和双手的抚摸下——

[ðə; ði]['hju:mən] [tʌtʃ] !
The human touch !
这 人类 触碰 !

人情味!

[wɔ:rm] , ['vaɪt(ə)l] , [kloʊz] , ['laɪfs]['sɪmb(ə)l] [dɪr] , —
Warm , vital , close , life's Symbol dear , —
温暖的 , 必不可少的 , 关闭 , 生活的 象征 亲爱的 , —

温暖、充满活力、亲密无间，亲爱的生命象征，——

[ði:z] [ni:d] [aɪ][moʊst] , [ænd; ənd] [naʊ] [ænd; ənd] [hɪr] .
These need I most , and now and here .
这些 需要 我 最多 , 和 现在 和 这里 .

这些是我最需要的，而且是现在就需要。

['ritʃəd] ['bɜ:rtn]
Richard Burton
理查德 伯顿

理查德·伯顿

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 43]
[页 -]

[第43页]

[θɔ:ts] [ʌv; əv] [streŋθ] [bəuθ] [bɪld] [streŋθ] [frʌm; frəm] [wɪ'ðɪn] [ænd; ənd] [ə'trækt] [ˌaɪ 'ti:][frʌm; frəm]
Thoughts of strength both build strength from within and attract it from
想法 的 力量 两个都 建造 力量 从 之内 和 吸引 它 从
[wɪ'ðaʊt] .
without .
没有 .

强大的想法既能增强内在的力量，也能吸引外在的力量。

[θɔ:ts] [ʌv; əv] ['wi:knəs] ['æktʃuəlaɪz] ['wi:knəs] [frʌm; frəm] [wɪ'ðɪn] [ænd; ənd] [ə'trækt] [ˌaɪ 'ti:][frʌm; frəm]
Thoughts of weakness actualize weakness from within and attract it from
想法 的 弱点 实现 弱点 从 之内 和 吸引 它 从
[wɪ'ðaʊt] .
without .
没有 .

软弱的想法会使软弱从内心滋生，并吸引外在的软弱。

['kɜ:rɪdʒ] [bɪ'gets] [streŋθ] , [fɪr] [bɪ'gets] ['wi:knəs] .
Courage begets strength , fear begets weakness .
勇气 产生 力量 , 害怕 产生 弱点 .

勇气带来力量，恐惧带来软弱。

[ænd; ənd][soʊ] ['kɜːrɪdʒ] [bɪ'gets] [sək'ses] , [fɪr] [bɪ'gets] ['feɪljər] .

And	so	courage	begets	success	,	fear	begets	failure	.
和	所以	勇气	产生	成功	,	害怕	产生	失败	.

因此，勇气带来成功，恐惧带来失败。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði][mæn][ɔːr][ðə; ði]['wʊmən][ʌv; əv] [feɪθ] , [ænd; ənd] [hens] [ʌv; əv] ['kɜːrɪdʒ] ,

It	is	the	man	or	the	woman	of	faith	,	and	hence	of	courage	,
它	是	这	男人	或者	这	女士	的	信仰	,	和	因此	的	勇气	,

他是拥有信仰的人，因此也是勇敢的人。

[huː] [ɪz][ðə; ði]['mæstər][ʌv; əv]['sɜːrkəmstænsɪz] , [ænd; ənd] [huː] [meɪk] [hɪz; ɪz][ɔːr][hɜːr; hər]['paʊər] [felt][ɪn]

who	is	the	master	of	circumstances	,	and	who	make	his	or	her	power	felt	in
WHO	是	这	掌握	的	情况	,	和	WHO	制作	他的	或者	她	力量	毛毡	在

[ðə; ði][wɜːrld] .

the	world	.
这	世界	.

谁是环境的主宰，谁在世界上展现自己的力量。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði][mæn][ɔːr][ðə; ði]['wʊmən] [huː] [læks] [feɪθ] [ænd; ənd] [huː] [æz; əz][ə; eɪ] ['kɑːnsɪkwens] [ɪz]

It	is	the	man	or	the	woman	who	lacks	faith	and	who	as	a	consequence	is
它	是	这	男人	或者	这	女士	WHO	缺乏	信仰	和	WHO	作为	一个	结果	是

['wiːkənd] [ænd; ənd] ['krɪpld] [baɪ] [fɪrz] [ænd; ənd] [fɔː'bəʊdɪŋz] ,

weakened	and	crippled	by	fears	and	forebodings	,
减弱	和	残疾的	经过	恐惧	和	不祥的预感	,

正是那些缺乏信仰的人，才会因恐惧和不祥的预感而变得虚弱和无力。

[huː] [ɪz][ðə; ði] ['kriːtʃər] [ʌv; əv][ɔːl] ['pæsɪŋ] [ə'kɜːrənsɪz] .

who	is	the	creature	of	all	passing	occurences	.
WHO	是	这	生物	的	全部	通过	发生	.

祂是万物转瞬即逝的产物。

[wʌt] [wʌn][laɪvz; lɪvz][ɪn][hɪz; ɪz][ɪn'vɪzəb(ə)l] [θɔːt] [wɜːrld][hiː; hi][ɪz] [kən'tɪnjuəli] ['æktʃuəlaɪzɪŋ][ɪn][hɪz; ɪz]

What	one	lives	in	his	invisible	thought	world	he	is	continually	actualizing	in	his
什么	一	生活	在	他的	无形的	想法	世界	他	是	持续	实现	在	他的

['vɪzəb(ə)l] [mə'tɪriəl] [wɜːrld] .

visible	material	world	.
可见的	材料	世界	.

一个人在无形的思想世界中所做的事情，会不断地在有形的物质世界中实现。

[ɪf] [hiː; hi] [wʊd] [hæv; həv]['eni] [kən'dɪʃ(ə)nz] ['dɪfrənt] [ɪn][ðə; ði]['lætər] [hiː; hi][mʌst; məst] [meɪk] [ðə; ði]

If	he	would	have	any	conditions	different	in	the	latter	he	must	make	the
如果	他	会	有	任何	状况	不同的	在	这	后者	他	必须	制作	这

['nesəseri] [tʃeɪndʒ] [ɪn][ðə; ði]['fɔːrmər] .

necessary	change	in	the	former	.
必要的	改变	在	这	以前的	.

如果他在后一种情况下有不同的条件，他必须在前一种情况下做出必要的改变。

[ə; eɪ] [klɪr] [ˌriːələ'zeɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [ðɪs] [greɪt] [fækt] [wʊd] [brɪŋ] [sək'ses] [tuː; tə]['θaʊzəndz, 'θaʊzənz][ʌv; əv]

A	clear	realization	of	this	great	fact	would	bring	success	to	thousands	of
一个	清除	实现	的	这	伟大的	事实	会	带来	成功	到	数千	的

[men][ænd; ənd] ['wɪmɪn] [huː] [ɔːl] [ə'baʊt][ˌjuː 'es][ɑːr; ər] [naʊ] [ɪn][ðə; ði] [depθs] [ʌv; əv] [dɪ'sper] .

men	and	women	who	all	about	us	are	now	in	the	depths	of	despair	.
男人	和	女性	WHO	全部	关于	我们	是	现在	在	这	深度	的	绝望	.

认识到这一伟大事实，将为我们周围成千上万正处于绝望深渊的男男女女带来成功。

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [brɪŋ] [helθ] , [ə'baʊndɪŋ] [helθ] [ænd; ənd] [streŋθ] [tuː; tə]['θaʊzəndz, 'θaʊzənz] [naʊ]

It	would	bring	health	,	abounding	health	and	strength	to	thousands	now
它	会	带来	健康	,	丰富	健康	和	力量	到	数千	现在

[dɪ'ziːzd] [ænd; ənd] ['sʌfərɪŋ] .

diseased	and	suffering	.
患病的	和	痛苦	.

它将为成千上万目前身患疾病、饱受痛苦的人们带来健康、充沛的健康和力量。

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [brɪŋ] [piːs] [ænd; ənd][dʒɔɪ][tuː; tə]['θaʊzəndz, 'θaʊzənz] [naʊ] [ʌn'hæpi] [ænd; ənd] [ɪl]

It	would	bring	peace	and	joy	to	thousands	now	unhappy	and	ill
它	会	带来	和平	和	喜悦	到	数千	现在	不开心	和	患病的

[æt; ət] [iːz] .

at	ease	.
在	舒适	.

这将给成千上万现在不快乐、不安的人们带来和平与喜悦。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	44	]
[	页	-	]

[第44页]

[aɪ] [steɪ] [maɪ] [heɪst] , [aɪ] [meɪk] [di'leiz] ,

I	stay	my	haste	,	I	make	delays	,
我	停留	我的	匆忙	,	我	制作	延误	,

我放慢脚步，我拖延时间，

[fɔːr; fər] [wʌt] [ə'veils] [ðɪs] ['iːgər] [peɪs] ?

For	what	avails	this	eager	pace	?
为了	什么	可用性	这	渴望的	步伐	?

这种急切的步伐究竟有何用处?

[aɪ][stænd][ə'mɪd][ɪ'tɜːrn(ə)l] [weɪz] ,

I	stand	amid	eternal	ways	,
我	站立	之中	永恒	方式	,

我伫立于永恒之路之中，

[ænd; ənd] [wʌt] [ɪz][maɪn][ʃæl; ʃəl] [noʊ] [maɪ] [feɪs]

And	what	is	mine	shall	know	my	face
和	什么	是	矿	将	知道	我的	脸

我的一切都将认出我的脸

[ə'sliːp] , [ə'weɪk] , [baɪ] [naɪt] [ɔːr] [deɪ] ,

Asleep	,	awake	,	by	night	or	day	,
睡着了	,	醒	,	经过	夜晚	或者	天	,

无论睡着还是醒着，无论白天还是黑夜，

[ðə; ði] [frendz] [aɪ] [siːk] [ɑːr; ər] ['siːkɪŋ] [ˌem 'iː] ;

The	friends	I	seek	are	seeking	me	;
这	朋友们	我	寻找	是	寻求	我	;

我所寻找的朋友也在寻找我;

[noʊ][wɪnd][kæn; kən][draɪv][maɪ][bɑːrk] [ə'streɪ] ,

No	wind	can	drive	my	bark	astray	,
不	风	能	驾驶	我的	吠	误入歧途	,

任何风都无法使我的树皮偏离方向，

[nɔːr] [tʃeɪndʒ] [ðə; ði][taɪd][ʌv; əv]['destəni] —

Nor	change	the	tide	of	destiny	—
也不	改变	这	潮	的	命运	—

也无法改变命运的潮流——

[ðə; ði]['wɔːtərz] [noʊ] [ðer; ðər][oʊn] , [ænd; ənd] [drɔː]

The	waters	know	their	own	,	and	draw
这	水	知道	他们的	自己的	,	和	画

水自有其道，并吸引

[ðə; ði] [brʊks] [ðæt] [sprɪŋ] [ɪn]['jɑːndər] [haɪt] ;

The	brooks	that	spring	in	yonder	height	;
这	布鲁克斯	那	春天	在	远处	高度	;

那高处涌出的溪流;

[soʊ] [floʊz] [ðə; ði] [gʊd] [wɪð; wɪθ]['iːkwəl] [lɔː]

So	flows	the	good	with	equal	law
所以	流量	这	好的	和	平等的	法律

因此，善与正义同等地流淌。

['ʌntəˌʌntu][ðə; ði][soʊl][ʌv; əv] [pjʊr] [dɪ'laɪt] .

Unto	the	soul	of	pure	delight	.
到	这	灵魂	的	纯的	喜	.

至于纯粹的喜悦之心。

[ðə; ði][stɑːrz] [kʌm] ['naɪtli] [tuː; tə][ðə; ði][skaɪ] ;

The	stars	come	nightly	to	the	sky	;
这	明星	来	每晚	到	这	天空	;

繁星每晚都出现在夜空中;

[ðə; ði]['taɪd(ə)l] [weɪv] ['ʌntəˌʌntu][ðə; ði] [siː] ;

The	tidal	wave	unto	the	sea	;
这	潮汐	海浪	到	这	海	;

涌向大海的潮水;

[nɔːr] [taɪm] , [nɔːr] [speɪs] , [nɔːr] [diːp] , [nɔːr] [haɪ] ,

Nor	time	,	nor	space	,	nor	deep	,	nor	high	,
也不	时间	,	也不	空间	,	也不	深的	,	也不	高的	,

既非时间，也非空间，既非深邃，也非高远，

[kæn; kən] [kiːp] [maɪ] [oʊn] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][ˌem 'iː] .

Can	keep	my	own	away	from	me	.
能	保持	我的	自己的	离开	从	我	.

能把自己的东西藏起来。

[dʒɑːn] ['bɜːrəʊz]

John	Burroughs
约翰	伯勒斯

约翰·巴勒斯

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

我在高速公路上遇到的思绪：来自“(Thoughts I Met on the Highway Words of)
第2/2页

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 45]
[页 -]

[第45页]

[ðə; ði] [θɪŋ] [ðæt] [peɪz] , [ænd; ənd] [ðæt] [meɪks] [fɔːr; fər][ə; eɪ] [wel] ['bæləns t] , ['juːsf(ə)l] , [ænd; ənd]
The thing that pays , and that makes for a well balanced , useful , and
这 事物 那 支付 , 和 那 制作 为了 一个 出色地 均衡 , 有用 , 和
['hæpi] [laɪf] ,
happy life ,
快乐的 生活 ,

能带来收入，并能带来平衡、充实和幸福生活的那件事，

[ɪz][nɑːt] [ˌnesə'serəli] [ænd; ənd][ɪz][nɑːt]['dʒen(ə)rəli][ə; eɪ]['sɑːmbər] , ['paɪəs][mə'rælәti] ,
is not necessarily and is not generally a somber , pious morality ,
是 不是 一定 和 是 不是 一般来说 一个 忧郁 , 虔诚的 道德 ,

不一定也不通常是一种严肃、虔诚的道德观。

[ɔːr]['eni]['stændərd][ʌv; əv][laɪf] [ðæt] [kiːps] [ˌjuː 'es][frʌm; frəm][ə; eɪ] [friː] , ['hæpi] ,
or any standard of life that keeps us from a free , happy ,
或者 任何 标准 的 生活 那 保持 我们 从 一个 自由的 , 快乐的 ,

或者任何阻碍我们获得自由、幸福的生活标准

[spɑːn'teɪniəs] [juːz][ænd; ənd] [ɪn'dʒɔɪmənt] [ʌv; əv][ɔːl]['nɔːrm(ə)l][ænd; ənd] ['helθi] ['fækltiz] , ['fʌŋkʃnz] ,
spontaneous use and enjoyment of all normal and healthy faculties , functions ,
自发的 使用 和 享受 的 全部 普通的 和 健康 学院 , 函数 ,
[ænd; ənd] ['paʊɝz] ,
and powers ,
和 权力 ,

自发地运用和享受所有正常健康的机能、功能和能力，

[ðə; ði] [ɪn'dʒɔɪmənt] [ʌv; əv][ɔːl] ['ɪnəs(ə)nt] ['pleʒərz] — [juːz] , [bʌt; bət][nɑːt][ə'bjuːs] , [ɪn'dʒɔɪmənt] ,
the enjoyment of all innocent pleasures — use , but not abuse , enjoyment ,
这 享受 的 全部 清白的 快乐 — 使用 , 但 不是 虐待 , 享受 ,

享受一切无伤大雅的快乐——善用而非滥用，尽情享受。

[bʌt; bət] [ɪn'dʒɔɪmənt] [θruː] [self] - ['mæstəri] [ænd; ənd][nɑːt] [θruː] ['laɪs(ə)ns][ɔːr] [pər'vɜːrtɪd] [juːz] ,
but enjoyment through self - mastery and not through license or perverted use ,
但 享受 通过 自己 - 精通 和 不是 通过 执照 或者 变态 使用 ,

但这种享受是通过自我掌控而非放纵或变态行为获得的。

[fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː][kæn; kən]['nevər] [kʌm] [ðæt] [weɪ] .
for it can never come that way .
为了 它 能 绝不 来 那 方式 .

因为它绝不可能那样发生。

[lʊk] [wer] [wiː; wi] [wɪl] , [ɪn][ɔːr][aʊt][ænd; ənd]['raʊnd] [ˌjuː 'es] ,
Look where we will , in or out and around us ,
看 在哪里 我们 将要 , 在 或者 出去 和 大约 我们 ,

我们会看向任何地方，无论是在我们里面、外面还是我们周围。

[wiː; wi] [wɪl] [faɪnd] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði]['mɪd(ə)l] [graʊnd] — ['niːðər] ['pɑːvərti][nɔːr] [ɪk'sesɪv] ['rɪtʃɪz] ,
we will find that it is the middle ground — neither poverty nor excessive riches ,
我们 将要 寻找 那 它 是 这 中间 地面 — 两者都不 贫困 也不 过多的 财富 ,

我们会发现，理想的状态是介于贫穷和过度富有之间的状态。

[gʊd] ['hoʊlsəm] [juːz] [wɪ'ðaʊt] ['laɪs(ə)ns] ,
good wholesome use without license ,
好的 健康 使用 没有 执照 ,

无需许可证即可正常使用

[ə; eɪ] ['tɜːrnɪŋ] ['ɪntuː][ðə; ði] [baɪ] - [weɪz] [ə'lɔːŋ] [ðə; ði] [meɪn] [roʊd] [wer] ['ɪnəs(ə)nt] [ænd; ənd] ['helθi]
a turning into the bye - ways along the main road where innocent and healthy
一个 转弯 进入 这 再见 - 方式 沿着 这 主要的 路 在哪里 清白的 和 健康
[gɑːd] - [sent] [ænd; ənd] [gɑːd] - [ɪn'tendɪd] ['pleʒərz] [ænd; ənd] [ɪn'dʒɔɪmənt] [ɑːr; ər] [tuː; tə] [biː; bi] [faʊnd] ;
God - sent and God - intended pleasures and enjoyments are to be found ;
上帝 - 发送 和 上帝 - 故意的 快乐 和 享受 是 到 是 成立 ;

拐进主路旁的小路，在那里可以找到纯真健康、上帝赐予和上帝所期望的快乐和享受；

[bʌt; bət] ['nevər] ['getɪŋ] [fɑːr] [ɪ'nʌf] [ə'weɪ] [tuː; tə] [luːz] [saɪt] [ʌv; əv] [ðə; ði] [roʊd] [ɪt'self] .
but never getting far enough away to lose sight of the road itself .
但 绝不 获得 远的 足够的 离开 到 失去 视线 的 这 路 本身 .

但始终没有离路太远，以至于看不到路本身。

[ðə; ði] ['mɪd(ə)l] [graʊnd] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðæt] [ðə; ði] [waɪz] [mæn] [ɔːr] ['wʊmən] [plænts] [fʊt] [ə'pɑːn] .
The middle ground it is that the wise man or woman plants foot upon .
这 中间 地面 它 是 那 这 明智的 男人 或者 女士 植物 脚 之上 .

智者所踏足的正是中间立场。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 46]
[页 -]

[第46页]

[fɔːr; fər] ['iːv(ə)l] ['pɔizənz] ; ['mælɪs] [ʃɑːfts]
For evil poisons ; malice shafts
为了 邪恶的 毒药 ; 恶意 轴

邪恶的毒药；恶意的箭矢

[laɪk] ['buːməræŋ] [rɪ'tɜːrn] ,
Like boomerangs return ,
喜欢 回旋镖 返回 ,

就像回旋镖会飞回来一样，

[in'fliktɪŋ] ['wuːndz] [ðæt] [wɪl] [nɑːt] [hiːl]
Inflicting wounds that will not heal
造成 伤口 那 将要 不是 愈合

造成无法愈合的伤口

[waɪl] [reɪdʒ] [ænd; ənd] ['æŋgər] [bɜːrn] .
While rage and anger burn .
尽管 愤怒 和 愤怒 烧伤 .

怒火和仇恨在心中燃烧。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 47]
[页 -]

[第47页]

[tel] [ˌem 'iː] [haʊ] [mʌtʃ] [wʌn] [lʌvz] [ænd; ənd] [aɪ] [wɪl] [tel] [juː; jʊ] [haʊ] [mʌtʃ] [hiː; hi] [hæz; həz] [siːn] [ʌv; əv]
Tell me how much one loves and I will tell you how much he has seen of
告诉 我 如何 很多 一 爱 和 我 将要 告诉 你 如何 很多 他 有 已见 的
[gɑːd] .
God .
上帝 .

告诉我一个人有多爱他，我就能告诉你他看到了多少上帝的荣光。

[tel] [ˌem ˈiː] [haʊ] [mʌtʃ] [hiː; hi] [lʌvz] [ænd; ənd] [aɪ] [wɪl] [tel] [juː; jʊ] [haʊ] [mʌtʃ] [hiː; hi] [laɪvz; lɪvz] [wɪð; wɪθ]

Tell	me	how	much	he	loves	and	I	will	tell	you	how	much	he	lives	with
告诉	我	如何	很多	他	爱	和	我	将要	告诉	你	如何	很多	他	生活	和

[gɑːd] .

God	.
上帝	.

告诉我他有多爱上帝，我就能告诉你他与上帝同在的程度。

[tel] [ˌem ˈiː] [haʊ] [mʌtʃ] [hiː; hi] [lʌvz] [ænd; ənd] [aɪ] [wɪl] [tel] [juː; jʊ] [haʊ] [fɑːr] [ˈɪntuː] [ðə; ði] ['kɪŋdəm] [ʌv; əv]

Tell	me	how	much	he	loves	and	I	will	tell	you	how	far	into	the	Kingdom	of
告诉	我	如何	很多	他	爱	和	我	将要	告诉	你	如何	远的	进入	这	王国	的

['hev(ə)n] ,

Heaven	,
天堂	,

告诉我他有多爱，我就会告诉你他离天国有多远。

— [ðə; ði] ['kɪŋdəm] [ʌv; əv] ['hɑːrməni] , [hiː; hi] [hæz; həz] ['entərd] , [fɔːr; fər] " [lʌv] [ɪz] [ðə; ði] [fʊl'fɪlɪŋ]

—	the	kingdom	of	harmony	,	he	has	entered	,	for	"	love	is	the	fulfilling
—	这	王国	的	和谐	,	他	有	进入	,	为了	"	爱	是	这	满足

[ʌv; əv] [ðə; ði] [lɔː] .

of	the	law	.
的	这	法律	.

他已进入和谐的王国，因为"爱是律法的实现"。

" [ænd; ənd] [ɪn] [ə; eɪ] [sens] [lʌv] [ɪz] ['evriθɪŋ] .

"	And	in	a	sense	love	is	everything	.
"	和	在	一个	感觉	爱	是	一切	.

从某种意义上说，爱就是一切。

[ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] [ðə; ði] [kiː] [tuː; tə] [laɪf] , [ænd; ənd] [ɪts] ['influənsiz] [ɑːr; ər] [ðoʊz] [ðæt] [muːv] [ðə; ði] [wɜːrld] .

It	is	the	key	to	life	,	and	its	influences	are	those	that	move	the	world	.
它	是	这	钥匙	到	生活	,	和	它是	影响	是	那些	那	移动	这	世界	.

它是生命的关键，它的影响推动着世界的发展。

[lɪv; laɪv] ['oʊnli] [ɪn] [ðə; ði] [θɔːt] [ʌv; əv] [lʌv] [fɔːr; fər] [ɔːl] [ænd; ənd] [juː; jʊ] [wɪl] [drɔː] [lʌv] [tuː; tə] [juː; jʊ]

Live	only	in	the	thought	of	love	for	all	and	you	will	draw	love	to	you
居住	仅有的	在	这	想法	的	爱	为了	全部	和	你	将要	画	爱	到	你

[frʌm; frəm] [ɔːl] .

from	all	.
从	全部	.

心中只有对所有人的爱，你就会吸引所有人对你的爱。

[lɪv; laɪv] [ɪn] [ðə; ði] [θɔːt] [ʌv; əv] ['mælɪs] [ɔːr] ['heɪtrɪd] , [ænd; ənd] ['mælɪs] [ænd; ənd] ['heɪtrɪd] [wɪl] [kʌm]

Live	in	the	thought	of	malice	or	hatred	,	and	malice	and	hatred	will	come
居住	在	这	想法	的	恶意	或者	仇恨	,	和	恶意	和	仇恨	将要	来

[bæk] [tuː; tə] [juː; jʊ] .

back	to	you	.
后退	到	你	.

如果你心中充满恶意或仇恨，那么恶意和仇恨终将回到你身上。

[ænd; ənd] [soʊ] [lʌv] [in'spaiəz] [lʌv] ; ['heɪtrɪd] [briːdz] ['heɪtrɪd] .

And	so	love	inspires	love	;	hatred	breeds	hatred	.
和	所以	爱	鼓舞人心	爱	;	仇恨	品种	仇恨	.

因此，爱能激发爱，恨能滋生恨。

[lʌv] [ænd; ənd] [gʊd] [wɪl] ['stɪmjuleɪt] [ænd; ənd] [bɪld] [ʌp] [ðə; ði] ['bɑːdi] ;

Love	and	good	will	stimulate	and	build	up	the	body	;
爱	和	好的	将要	刺激	和	建造	向上	这	身体	;

爱和善意能够促进和增强身体机能；

['heɪtrɪd][ænd; ənd] ['mælɪs] [kə'roʊd] [ænd; ənd][ter; tɪ(ə)r][ˌaɪ 'tiː] [daʊn] .

hatred	**and**	**malice**	**corrode**	**and**	**tear**	**it**	**down**	**.**
仇恨	和	恶意	腐蚀	和	撕	它	向下	.

仇恨和恶意会腐蚀并摧毁它。

[lʌv] [ɪz][ə; eɪ]['seɪvər][ʌv; əv][laɪf]['ʌntəˌʌntu][laɪf] ; ['heɪtrɪd][ɪz][ə; eɪ]['seɪvər][ʌv; əv] [deθ] ['ʌntəˌʌntu] [deθ] .

Love	**is**	**a**	**savor**	**of**	**life**	**unto**	**life**	**;**	**hatred**	**is**	**a**	**savor**	**of**	**death**	**unto**	**death**	**.**
爱	是	一个	品尝	的	生活	到	生活	;	仇恨	是	一个	品尝	的	死亡	到	死亡	.

爱是生命的滋味，恨是死亡的滋味，都是死亡的滋味。

" [ðer; ðər][ɑːr; ər] ['lɔɪəl] ['hɑːrts] , [ðer; ðər][ɑːr; ər]['spɪrɪts] [breɪv] ,

"	**There**	**are**	**loyal**	**hearts**	**,**	**there**	**are**	**spirits**	**brave**	**,**
"	那里	是	忠诚	心	,	那里	是	烈酒	勇敢的	,

“世间有忠诚的心，也有勇敢的灵魂，

[ðer; ðər][ɑːr; ər][soʊlz] [ðæt][ɑːr; ər] [pjʊr] [ænd; ənd] [truː] ;

There	**are**	**souls**	**that**	**are**	**pure**	**and**	**true**	**;**
那里	是	灵魂	那	是	纯的	和	真的	;

有些灵魂纯洁而真诚；

[ðen] [gɪv] [tuː; tə][ðə; ði][wɜːrld][ðə; ði][best][juː; jʊ][hæv; həv] ,

Then	**give**	**to**	**the**	**world**	**the**	**best**	**you**	**have**	**,**
然后	给	到	这	世界	这	最好的	你	有	,

然后把你拥有的最好的东西奉献给世界。

[ænd; ənd][ðə; ði][best] [wɪl] [kʌm] [bæk] [tuː; tə][juː; jʊ] .

And	**the**	**best**	**will**	**come**	**back**	**to**	**you**	**.**
和	这	最好的	将要	来	后退	到	你	.

最好的终会回到你身边。

" [gɪv] [lʌv] , [ænd; ənd] [lʌv] [tuː; tə][jʊr; jər] [hɑːrt] [wɪl] [floʊ] ,

"	**Give**	**love**	**,**	**and**	**love**	**to**	**your**	**heart**	**will**	**flow**	**,**
"	给	爱	,	和	爱	到	你的	心	将要	流动	,

“付出爱，你的心中就会充满爱。”

[ə; eɪ] [streŋθ] [ɪn][jʊr; jər]['ʌtmoʊst] [niːd] ;

A	**strength**	**in**	**your**	**utmost**	**need**	**;**
一个	力量	在	你的	极致	需要	;

在你最需要的时候给予你力量；

[hæv; həv] [feɪθ] , [ænd; ənd][ə; eɪ] [skɔːr] [ʌv; əv] ['hɑːrts] [wɪl] [ʃoʊ]

Have	**faith**	**,**	**and**	**a**	**score**	**of**	**hearts**	**will**	**show**
有	信仰	,	和	一个	分数	的	心	将要	展示

要有信心，就会有几十颗心出现。

[ðer; ðər] [feɪθ] [ɪn][jʊr; jər][wɜːrd][ænd; ənd] [diːd] .

Their	**faith**	**in**	**your**	**word**	**and**	**deed**	**.**
他们的	信仰	在	你的	单词	和	契据	.

他们信任你的言行。

" [[ˌpiː 'dʒiː] -]

"	**[**	**Pg**	**48**	**]**
"	[	页	-	]

[第48页]

[ðə; ði][kaɪnd][ʌv; əv][ə; eɪ][mæn][fɔːr; fər][juː; jʊ][ænd; ənd][ˌem 'iː] !

The	**kind**	**of**	**a**	**man**	**for**	**you**	**and**	**me**	**!**
这	种类	的	一个	男人	为了	你	和	我	!

正是你我梦寐以求的那种男人！

[hiː; hi]['feɪsɪz][ðə; ði][wɜːrld] [ʌn'flɪntʃɪŋli] ,

He	**faces**	**the**	**world**	**unflinchingly**	**,**
他	面孔	这	世界	毫不动摇地	,

他无所畏惧地面对世界，

[ænd; ənd] [smaɪlz] [æz; əz] [lɔːŋ] [æz; əz] [ðə; ði] [wɜːrld] [ɪg'zɪsts] ,

And	smiles	as	long	as	the	world	exists	,
和	微笑	作为	长的	作为	这	世界	存在	,

只要世界存在，我的笑容就会一直挂在脸上。

[wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['nʌkld] [feɪθ] [ænd; ənd] [fɔːrs] [laɪk] [fɪsts] :

With	a	knuckled	faith	and	force	like	fists	:
和	一个	指关节	信仰	和	力量	喜欢	拳头	:

带着坚定的信念和如拳头般的力量:

[hiː; hi] [laɪvz; lɪvz] [ðə; ði] [laɪf] [hiː; hi] [ɪz] ['priːtʃɪŋ] [ʌv; əv] ,

He	lives	the	life	he	is	preaching	of	,
他	生活	这	生活	他	是	布道	的	,

他身体力行地践行着他所宣扬的生活方式。

[ænd; ənd] [lʌvz] [wer] [moʊst] [ɪz] [ðə; ði] [niːd] [ʌv; əv] [lʌv] ;

And	loves	where	most	is	the	need	of	love	;
和	爱	在哪里	最多	是	这	需要	的	爱	;

并将爱带到最需要爱的地方;

[ænd; ənd] ['fiːlɪŋ] [stɪl] , [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [griːf] [hæf] [glæd] ,

And	feeling	still	,	with	a	grief	half	glad	,
和	感觉	仍然	,	和	一个	悲伤	一半	高兴的	,

依然感到，悲伤中带着一丝欣慰，

[ðæt] [ðə; ði] [bæd] [ɑːr; ər] [æz; əz] [gʊd] [æz; əz] [ðə; ði] [gʊd] [ɑːr; ər] [bæd] ,

That	the	bad	are	as	good	as	the	good	are	bad	,
那	这	坏的	是	作为	好的	作为	这	好的	是	坏的	,

坏事也有好的一面，好事也有坏事。

[hiː; hi] [straɪks] [streɪt] [aʊt] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [raɪt] — [ænd; ənd] [hiː; hi]

He	strikes	straight	out	for	the	right	—	and	he
他	罢工	直的	出去	为了	这	正确的	—	和	他

他径直向右挥棒——而且他

[ɪz] [ðə; ði] [kaɪnd] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [mæn] [fɔːr; fər] [juː; jʊ] [ænd; ənd] [ˌem 'iː] !

Is	the	kind	of	a	man	for	you	and	me	!
是	这	种类	的	一个	男人	为了	你	和	我	!

正是你我所需要的那种男人!

[dʒeɪmz] ['wɪtkəm, 'hwɪtkəm] ['raɪli]

James	Whitcomb	Riley
詹姆斯	惠特科姆	莱利

詹姆斯·惠特科姆·莱利

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	49	]
[	页	-	]

[第49页]

['æftər] [ə; eɪ] ['sɜːrt(ə)n] [eɪdʒ] [ɪz] [riːtʃt] [ɪn] ['eni] [laɪf] ,

After	a	certain	age	is	reached	in	any	life	,
后	一个	肯定	年龄	是	达到	在	任何	生活	,

任何人的生命达到一定年龄后，

[ðə; ði] [prɪ'veɪlɪŋ] [toʊn] [ænd; ənd] [kən'dɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðæt] [laɪf] [ɪz] [ðə; ði] [rɪ'zʌltənt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['ment(ə)l]

the	prevailing	tone	and	condition	of	that	life	is	the	resultant	of	the	mental
这	盛行	语气	和	状况	的	那	生活	是	这	结果	的	这	精神的

['hæbɪts] [ʌv; əv] [ðæt] [laɪf] .

habits	of	that	life	.
习惯	的	那	生活	.

那种生活的氛围和状态是那种生活的心理习惯所导致的。

[ɪf] [wʌn][hæv; həv]['ment(ə)l] [ɪ'kwɪpmənt] [sə'fɪʃ(ə)nt] [tu:; tə][faɪnd][ænd; ənd][tu:; tə] [meɪk] [ju:z][ʌv; əv][ðə; ði]
If one have mental equipment sufficient to find and to make use of the
如果 一 有 精神的 设备 充足的 到 寻找 和 到 制作 使用 的 这
['saɪəns] [ʌv; əv] [θɔ:t] [ɪn][ɪts][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n][tu:; tə][ˌsaɪən'tɪfɪk][maɪnd][ænd; ənd]['bɑ:di] ['bɪldɪŋ] ,
Science of Thought in its application to scientific mind and body building ,
科学 的 想法 在 它是 应用 到 科学 头脑 和 身体 建筑 ,

如果一个人具备足够的思维能力，能够发现并运用思维科学来科学地塑造身心，

['hæbɪt][ænd; ənd] ['kærəktər] ['bɪldɪŋ] , [ðer; ðər][ɪz]['lɪt(ə)l][baɪ] [wei] [ʌv; əv] [hə'redəti] , [ɪn'vaɪrənmənt] ,
habit and character building , there is little by way of heredity , environment ,
习惯 和 特点 建筑 , 那里 是 小的 经过 方式 的 遗传 , 环境 ,

习惯和性格的养成，与遗传、环境等因素关系不大。

[ə'teɪnmənt] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [hi:; hi][ɔ:r][ʃi:; ʃi] [wɪl] [nɑ:t][bi:; bi][ðə; ði]['mæstər] .
attainment of which he or she will not be the master .
素养 的 哪个 他 或者 她 将要 不是 是 这 掌握 .

他或她将无法掌握的成就。

[wʌn] [θɪŋ] [ɪz] ['veri] ['sɜ:rt(ə)n] — [ðə; ði]['ment(ə)l] [pɔɪnts] [ʌv; əv] [vju:] ,
One thing is very certain — the mental points of view ,
一 事物 是 非常 肯定 — 这 精神的 积分 的 看法 ,

有一件事是肯定的——那就是思维方式。

[ðə; ði]['ment(ə)l] ['tendənsiz] [ænd; ənd]['hæbɪts][æt; ət] ['twenti] - [eɪt] [ænd; ənd] ['θɜ:rti] - [eɪt] [wɪl]
the mental tendencies and habits at twenty - eight and thirty - eight will
这 精神的 倾向 和 习惯 在 二十 - 八 和 三十 - 八 将要
[hæv; həv][eks'tə:nəˌlaizd] [ðəm'selvz] [ænd; ənd] [wɪl] [hæv; həv] [stæmpt] [ðə; ði] [prɪ'veɪlɪŋ] [kən'dɪʃ(ə)nz]
have externalized themselves and will have stamped the prevailing conditions
有 外化的 他们自己 和 将要 有 盖章 这 盛行 状况
[ʌv; əv] ['eni] [laɪf][æt; ət] ['fɔ:rti] - [eɪt] [ænd; ənd] ['fɪfti] - [eɪt] [ænd; ənd]['sɪksti] - [eɪt] .
of any life at forty - eight and fifty - eight and sixty - eight .
的 任何 生活 在 四十 - 八 和 五十 - 八 和 六十 - 八 .

28岁和38岁时的心理倾向和习惯，会在48岁、58岁和68岁时外化，并影响到当时的生活状况。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 50]
[页 -]

[第50页]

[hu:] [pʊts] [bæk] ['ɪntu:] [pleɪs] [ə; eɪ] ['fɔ:lən] [bɑ:r] .
Who puts back into place a fallen bar .
WHO 放置 后退 进入 地方 一个 倒下 酒吧 .

谁负责把倒下的酒吧重新放回原位?

[ɔ:r] [fliŋz] [ə; eɪ] [rɑ:k] [aʊt] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['trævld] [roʊd] ,
Or flings a rock out of a traveled road ,
或者 投掷 一个 岩石 出去 的 一个 旅行 路 ,

或者把一块石头扔出车水马龙的道路，

[hɪz; ɪz] [fi:t] [ɑ:r; ər] ['mu:vɪŋ] [tɔ:rd] [ðə; ði] ['sentrəl] [stɑ:r] ,
His feet are moving toward the central star ,
他的 脚 是 移动 朝向 这 中央 星星 ,

他的双脚正朝着中央的星体移动。

[hɪz; ɪz] [neɪm] [ɪz] ['wɪspəd] [ɪn][ðə; ði][gɔdz] - [ə'boʊd] .
His name is whispered in the Gods ' abode .
他的 姓名 是 低声说道 在 这 神 - 住所 .

他的名字在众神居所中被低语。

['edwɪn] ['mɑ:rkəm]
Edwin Markham
埃德温 马卡姆

埃德温·马卡姆

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 51]
[页 -]

[第51页]

[wiː; wi] [niːd] ['tʃeɪndʒɪz] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['duːtiz] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['kɛrz] [ʌv; əv] ['aʊər; ɑːr] [ə'kʌstəmd]
We need changes from the duties and the cares of our accustomed
我们 需要 变化 从 这 职责 和 这 关心 的 我们的 习惯
['evrideɪ] [laɪf] .
everyday life .
每天 生活 .

我们需要改变一下日常生活中习以为常的责任和烦恼。

[ðeɪ] [ɑːr; ər] ['nesəseri] [fɔːr; fər] ['helθi] , ['nɔːrm(ə)l] ['lɪvɪŋ] .
They are necessary for healthy , normal living .
他们 是 必要的 为了 健康 , 普通的 活的 .

它们对健康、正常的生活至关重要。

[wiː; wi] [niːd] [ə'keɪʒ(ə)nəli] [tuː; tə] [biː; bi] [ə'weɪ] [frʌm; frəm] ['aʊər; ɑːr] [frendz] , ['aʊər; ɑːr] ['relətɪvz] ,
We need occasionally to be away from our friends , our relatives ,
我们 需要 偶尔 到 是 离开 从 我们的 朋友们 , 我们的 亲属 ,

我们偶尔需要远离朋友和亲戚，

[frʌm; frəm] [ðə; ði] ['membər] [ʌv; əv] ['aʊər; ɑːr] [ɪ'miːdiət] ['haʊshəʊldz] .
from the members of our immediate households .
从 这 成员 的 我们的 即时 家庭 .

来自我们直系亲属。

[sʌtʃ] ['tʃeɪndʒɪz] [ɑːr; ər] [gʊd] [fɔːr; fər] [juː 'es] ; [ðeɪ] [ɑːr; ər] [gʊd] [fɔːr; fər] [ðem; ðəm] .
Such changes are good for us ; they are good for them .
这样的 变化 是 好的 为了 我们 ; 他们 是 好的 为了 他们 .

这些变化对我们有利，对他们也有利。

[wiː; wi] [ə'priːʃieɪt] [ðem; ðəm] ['betər] , [ðeɪ] [juː 'es] , [wen] [wiː; wi] [ɑːr; ər] [ə'weɪ] [frʌm; frəm] [ðem; ðəm]
We appreciate them better , they us , when we are away from them
我们 欣赏 他们 更好的 , 他们 我们 , 什么时候 我们 是 离开 从 他们
[fɔːr; fər] [ə; eɪ] ['pɪriəd] ,
for a period ,
为了 一个 时期 ,

当我们和他们分开一段时间后，我们会更加珍惜他们，他们也会更加珍惜我们。

[ɔːr] [ðeɪ] [frʌm; frəm] [juː 'es] .
or they from us .
或者 他们 从 我们 .

或者他们来自我们。

[wiː; wi] [niːd] [ðiːz] ['tʃeɪndʒɪz] [tuː; tə] [get] [ðə; ði] [kɪŋks] [aʊt] [ʌv; əv] ['aʊər; ɑːr] [maɪndz] , ['aʊər; ɑːr] [nəːvs] ,
We need these changes to get the kinks out of our minds , our nerves ,
我们 需要 这些 变化 到 得到 这 扭结 出去 的 我们的 思想 , 我们的 神经 ,

我们需要这些改变来消除我们思想和神经上的障碍。

['aʊər; ɑːr] ['mʌslz] — [ðə; ði] ['kɔbˌwebz] [ɔːf] ['aʊər; ɑːr] ['feɪsɪz] .
our muscles — the cobwebs off our faces .
我们的 肌肉 — 这 蜘蛛网 离开 我们的 面孔 .

我们的肌肉——清除我们脸上的蛛网。

[wiː; wi] [niːd] [ðem; ðəm] [tuː; tə] [wet] [ə'gen] [ðə; ði] [edʒ] [ʌv; əv] ['æpɪtaɪt] .
We need them to whet again the edge of appetite .
我们 需要 他们 到 磨刀 再次 这 边缘 的 食欲 .

我们需要它们来再次激发人们的食欲。

[wiː; wi] [niːd] [ðem; ðəm][tuː; tə][ɪn'vaɪt][ðə; ði][maɪnd][ænd; ənd][ðə; ði][soʊl][tuː; tə] [nuː] [ˌpɔsə'bilitiz]

We	need	them	to	invite	the	mind	and	the	soul	to	new	possibilities
我们	需要	他们	到	邀请	这	头脑	和	这	灵魂	到	新的	可能性

[ænd; ənd] ['paʊɚz] .

and	powers	.
和	权力	.

我们需要它们来激发人们的心灵和灵魂，使其拥有新的可能性和力量。

[wiː; wi] [niːd] [ðem; ðəm][ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [kʌm] [bæk] [wɪð; wɪθ] [nuː] ['ɪmplɪments; 'ɪmplɪmənts] , [ɔːr]

We	need	them	in	order	to	come	back	with	new	implements	,	or
我们	需要	他们	在	命令	到	来	后退	和	新的	实施	,	或者

[wɪð; wɪθ]['ɪmplɪments; 'ɪmplɪmənts] [rɪ'drest] ,

with	implements	redressed	,
和	实施	纠正	,

我们需要它们才能带着新的工具回来，或者带着修复好的工具回来。

['ʃaːpənd] , [fɔːr; fər][ðə; ði]['deɪli] ['duːtiz] .

sharpened	,	for	the	daily	duties	.
锋利	,	为了	这	日常的	职责	.

磨利，以备日常使用。

[wiː; wi] [niːd] [pɪrɪədz] [ʌv; əv] ['biːɪŋ] [baɪ] [ɑːr'selvz] — [ə'loʊn] .

We	need	periods	of	being	by	ourselves	—	alone	.
我们	需要	时期	的	存在	经过	我们自己	—	独自的	.

我们需要独处的时间。

['sʌmtaɪmz] [ə; eɪ] ['fɔːrtnaɪt] [ɔːr]['iːv(ə)n][ə; eɪ] [wiːk] [wɪl] [duː] ['wʌndɚz] [fɔːr; fər][wʌn] ,

Sometimes	a	fortnight	or	even	a	week	will	do	wonders	for	one	,
有时	一个	两星期	或者	甚至	一个	星期	将要	做	奇迹	为了	一	,

有时候，两周甚至一周的时间就能对一个人产生奇效。

[ən'les] [hiː; hi][ɔːr][ʃiː; ʃi][hæz; həz] [drɔːn] [tuː] ['hevɪli] [ə'pɑːn][ðə; ði] [ə'kaʊnt] .

unless	he	or	she	has	drawn	too	heavily	upon	the	account	.
除非	他	或者	她	有	绘制	也	重度	之上	这	帐户	.

除非他或她过度使用了账户资金。

[ðə; ði]['sɪmp(ə)l] ['kʌstəm] , [mɔːr'oʊvər] , [ʌv; əv] ['teɪkɪŋ] [æn; ən]['aʊər] , [ɔːr]['iːv(ə)n][ə; eɪ][hæf]['aʊər] ,

The	simple	custom	,	moreover	,	of	taking	an	hour	,	or	even	a	half	hour	,
这	简单的	风俗	,	而且	,	的	采取	一个	小时	,	或者	甚至	一个	一半	小时	,

此外，还有一种简单的习俗，就是花一个小时，甚至半个小时的时间，

[ə'loʊn][ɪn][ðə; ði]['kwaɪət] , [ɪn][ðə; ði] [mɪdst] [ʌv; əv][ðə; ði] ['deɪli] [ruː'tiːn] [ʌv; əv][laɪf] ,

alone	in	the	quiet	,	in	the	midst	of	the	daily	routine	of	life	,
独自的	在	这	安静的	,	在	这	中间	的	这	日常的	常规	的	生活	,

独自一人，在宁静中，在日常生活的琐碎之中，

[wʊd] [biː; bi][ðə; ði] [sɔːrs] [ʌv; əv][ɪn'estɪməb(ə)l][geɪn][fɔːr; fər] ['kaʊntləs] ['nʌmbərz] .

would	be	the	source	of	inestimable	gain	for	countless	numbers	.
会	是	这	来源	的	不可估量	获得	为了	无数	数字	.

这将为无数人带来无法估量的收益。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	52	]
[	页	-	]

[第52页]

[aɪ] [noʊ] [nɑːt] [wer] [hɪz; ɪz]['aɪləndz][lɪft]

I	know	not	where	His	islands	lift
我	知道	不是	在哪里	他的	岛屿	举起

我不知道祂的岛屿升起于何处

[ðer; ðər]['frɑːndɪd][pɑːmz][ɪn][er] ;
Their fronded palms in air ;
他们的 有叶的 棕榈树 在 空气 ;

它们棕榈树的枝叶在空中摇曳;

[aɪ]['oʊnli] [noʊ] [aɪ]['kænɑːt][drɪft]
I only know I cannot drift
我 仅有的 知道 我 不能 漂移

我只知道我不能漂流

[bɪ'jɑːnd] [hɪz; ɪz] [lʌv] [ænd; ənd] [ker] .
Beyond His love and care .
超过 他的 爱 和 关心 .

超越祂的爱与关怀。

['hwitiə]
Whittier
惠提尔

惠提尔

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 53]
[页 -]

[第53页]

[wiː; wi] [niːd] [mɔːr] [feɪθ] [ɪn] ['evrideɪ] [laɪf] — [feɪθ] [ɪn][ðə; ði] ['paʊər] [ðæt] [wɜːrks][fɔːr; fər] [gʊd] ,
We need more faith in everyday life — faith in the power that works for good ,
我们 需要 更多的 信仰 在 每天 生活 — 信仰 在 这 力量 那 作品 为了 好的 ,

我们在日常生活中需要更多的信念——对向善的力量的信念。

[feɪθ] [ɪn][ðə; ði] ['ɪnfɪnət] [gɑːd] , [ænd; ənd] [hens] [feɪθ] [ɪn] [ɑːr'selvz] [kri'eɪtɪd] [ɪn][hɪz; ɪz] ['ɪmɪdʒ] .
faith in the Infinite God , and hence faith in ourselves created in His image .
信仰 在 这 无限 上帝 , 和 因此 信仰 在 我们自己 创建 在 他的 图像 .

对无限的上帝的信仰，以及由此而来的对我们自己按照祂的形象所创造的信仰。

[ænd; ənd] [haʊ'evər] [θɪŋz] [æt; ət][taɪmz] [meɪ] [siːm] [tuː; tə][goʊ] , [haʊ'evər] [dɑːrk][æt; ət][taɪmz]
And however things at times may seem to go , however dark at times
和 然而 事物 在 时代 可能 似乎 到 去 , 然而 黑暗的 在 时代
[ə'pɪrənsəz] [meɪ] [biː; bi] ,
appearances may be ,
外貌 可能 是 ,

无论事情有时看起来如何发展，无论表面看起来多么黑暗，

[ðə; ði] ['nɑːlɪdʒ] [ʌv; əv][ðə; ði][fækt] [ðæt] " [ðə; ði] [su'priːm] ['paʊər] [hæz; həz][juː 'es][ɪn][ɪts] [tʃɑːrdʒ]
the knowledge of the fact that " the Supreme Power has us in its charge
这 知识 的 这 事实 那 " 这 最高 力量 有 我们 在 它是 收费
[æz; əz][ˌaɪ 'tiː][hæz; həz][ðə; ði][sʌnz] [ænd; ənd] ['endləs] ['sɪstəmz] [ʌv; əv] [wɜːrld] [ɪn] [speɪs] ,
as it has the suns and endless systems of worlds in space ,
作为 它 有 这 太阳 和 无尽的 系统 的 世界 在 空间 ,

认识到"至高无上的权力掌控着我们，就像它掌控着宇宙中的太阳和无数世界系统一样"，

" [wɪl] [gɪv] [ˌjuː 'es][ðə; ði] [su'priːm] [feɪθ] [ðæt] [ɔːl][ɪz] [wel] [wɪð; wɪθ][ˌjuː 'es] ,
" will give us the supreme faith that all is well with us ,
" 将要 给 我们 这 最高 信仰 那 全部 是 出色地 和 我们 ,

这将赋予我们至高的信念，让我们相信一切都好。

[ðə; ði] [seɪm] [æz; əz][ɔːl][ɪz] [wel] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][wɜːrld] .
the same as all is well with the world .
这 相同的 作为 全部 是 出色地 和 这 世界 .

就像一切都很美好一样。

" [ðaʊ] [wɪlt] [kiːp] [hɪm; ɪm][ɪn]['pɜːrfɪkt] [piːs] [huːz] [maɪnd][ɪz] [steɪd] [ɑːn] [ðiː] .
" **Thou** **wilt** **keep** **him** **in** **perfect** **peace** **whose** **mind** **is** **stayed** **on** **Thee** **.**
" 你 枯萎 保持 他 在 完美的 和平 谁 头脑 是 入住 在 汝 .

"凡专心仰赖你的，你必保守他十分平安。"

" [ðer; ðər][ɪz] ['nʌθɪŋ] ['fɜːmər] , [ænd; ənd]['seɪfər] , [ænd; ənd] ['ʃʊrɝ] [ðæn; ðən]['deɪəti; 'diːəti] .
" **There** **is** **nothing** **firmer** **,** **and** **safer** **,** **and** **surer** **than** **Deity** **.**
" 那里 是 没有什么 更坚固 , 和 更安全 , 和 确定 比 神 .

"没有什么比神更坚定、更安全、更可靠的了。"

[ðen] ,
Then **,**
然后 ,

然后，

[æz; əz][wiː; wi] ['rekəgnaɪz] [ðə; ði][fækt] [ðæt] [wiː; wi][hæv; həv][ˌaɪ 'tiː][ɪn]['aʊər; ɑːr] [oʊn] [hændz][tuː; tə]['oʊpən]
as **we** **recognize** **the** **fact** **that** **we** **have** **it** **in** **our** **own** **hands** **to** **open**
作为 我们 认出 这 事实 那 我们 有 它 在 我们的 自己的 双手 到 打开
[ɑːr'selvz] ['evər] [mɔːr] ['fʊli] [tuː; tə] [ðɪs] ['ɪnfɪnət] ['paʊər] ,
ourselves **ever** **more** **fully** **to** **this** **Infinite** **Power** **,**
我们自己 曾经 更多的 完全 到 这 无限 力量 ,

当我们意识到我们有能力更加充分地敞开自己，去接纳这种无限的力量时，

[ænd; ənd][kɔːl][ə'pɑːn][ˌaɪ 'tiː][tuː; tə]['mænɪfest][ɪt'self][ɪn][ænd; ənd] [θruː] [ˌjuː 'es] ,
and **call** **upon** **it** **to** **manifest** **itself** **in** **and** **through** **us** **,**
和 称呼 之上 它 到 显现 本身 在 和 通过 我们 ,

并祈求它在我们里面和通过我们显现出来，

[wiː; wi] [wɪl] [faɪnd][ɪn] [ɑːr'selvz] [æn; ən]['evər] [ɪn'kriːsɪŋ] [sens] [ʌv; əv] ['paʊər] .
we **will** **find** **in** **ourselves** **an** **ever** **increasing** **sense** **of** **power** **.**
我们 将要 寻找 在 我们自己 一个 曾经 增加 感觉 的 力量 .

我们将会在自身发现一种日益增强的力量感。

[fɔːr; fər][ɪn] [ðɪs] [wei] [wiː; wi][ɑːr; ər] ['wɜːrkɪŋ] [ɪn][kən'dʒʌŋkʃ(ə)n][wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː] ,
For **in** **this** **way** **we** **are** **working** **in** **conjunction** **with** **it** **,**
为了 在 这 方式 我们 是 在职的 在 连词 和 它 ,

这样我们就能与它协同工作了。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪn][tɜːrn][ɪz] ['wɜːrkɪŋ] [ɪn][kən'dʒʌŋkʃ(ə)n][wɪð; wɪθ][ˌjuː 'es] .
and **it** **in** **turn** **is** **working** **in** **conjunction** **with** **us** **.**
和 它 在 转动 是 在职的 在 连词 和 我们 .

而它反过来又与我们合作。

[wiː; wi][ɑːr; ər] [ðen] [led]['ɪntuː][ðə; ði] [fʊl] [ˌriːələ'zeɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ɔːl] [θɪŋz] [wɜːrk] [tə'geðər]
We **are** **then** **led** **into** **the** **full** **realization** **of** **the** **fact** **that** **all** **things** **work** **together**
我们 是 然后 引领 进入 这 满的 实现 的 这 事实 那 全部 事物 工作 一起
[fɔːr; fər] [gʊd] [tuː; tə] [ðoʊz] [ðæt] [lʌv] [ðə; ði] [gʊd] .
for **good** **to** **those** **that** **love** **the** **good** **.**
为了 好的 到 那些 那 爱 这 好的 .

于是我们便彻底明白，万事都互相效力，为那些热爱良善的人带来益处。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **54** **]**
[页 -]

[第54页]

[ɜːrθ] [breɪks] [ʌp] , [taɪm][drɑːps][ə'weɪ] ,
Earth **breaks** **up** **,** **time** **drops** **away** **,**
地球 休息 向上 , 时间 滴 离开 ,

地球解体，时间流逝，

[ɪn] [floʊz] [ˈhev(ə)n] [wɪð; wɪθ] [ɪts] [nuː] [deɪ] .

In	flows	Heaven	with	its	new	day	.
在	流量	天堂	和	它是	新的	天	.

天地带着新的一天涌流而来。

['braʊnɪŋ]

Browning

勃朗宁

勃朗宁

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神